Bülent Gardiyanoğlu

'KADIN'
Olmayı Hatırlamak

ÖZ'ünüzü ve Kim Olduğunuzu Hatırlama Zamanı...

DESTEK yayınevi

DESTEK @ KİŞİSEL GELİŞİM

Bülent Gardiyanoğlu

‘KADIN’
Olmayı Hatırlamak

ÖZ’ünüzü ve
Kim Olduğunuzu
Hatırlama Zamanı...

DESTEK yayınevi
DESTEK @ KİŞİSEL GELİŞİM

BÜLENT GARDİYANOĞLU

‘KADIN’ OLMAYI HATIRLAMAK

DESTEK
yayınları

DESTEK YAYINLARI: 467
KİŞİSEL GELİŞİM: 38

‘KADIN’ OLMAYI HATIRLAMAK / BÜLENT GARDİYANOĞLU

Her hakkı saklıdır. Bu eserin aynen ya da özet olarak hiçbir bölümü,
telif hakkı sahibinin yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

Genel Yayın Yönetmeni: Ertürk Akşun
Editör: Devrim Yalkut
Kapak Tasarım: İlknur Muştu
Sayfa Düzeni: Cansu Poroy

Destek Yayınları: Haziran 2014 (3.000 Adet)
4.-8.Baskı: Temmuz 2014
Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN 978-605-4994-69-4

© Destek Yayınları
İnönü Cad. 33/4 Gümüşsuyu Beyoğlu / İstanbul
Tel: (0) 212 252 22 42
Fax: (0) 212 252 22 43
www.destekyayinlari.com
info@destekyayinlari.com
facebook.com/DestekYayinevi
twitter.com/destekyayinlari

Deniz Ofset - Nazlı Koçak
Sertifika No. 29652
Maltepe Mah. Gümüşsuyu Cad.
Odin İş Mrk. B Blok No. 403/2
Zeytinburnu / İstanbul

BÜLENT GARDİYANOĞLU

‘KADIN’ OLMAYI HATIRLAMAK

Öz’ünüzü ve kim olduğunuzu hatırlama zamanı...

DESTEK yayınları

Sevgili kızıma, eşime, anneme,
yengelerime, ekip arkadaşlarıma,
bireysel seanslara ve seminerlere gelen bayanlara,
rehber oldukları için teşekkür ediyorum...

Okuyacağınız bu kitap, bir kadının hayatını dengeye alabilmesine, kendini yeniden programlayabilmesine ve Rabb'inin onu yarattığı gerçek dişi enerjisiyle var olabilmesine yardımcı olmak için yazıldı.

Tüm kadınlara şifa olması niyetiyle...

GİRİŞ

İnsan her şeyi sadece okuyarak öğrenemez. Bazı şeyler ancak yaşanarak öğrenilebilir.

Dünyanın dört bir yanında yapmış olduğum seminerlerde, seanslarda, görüşmelerde şunu fark ettim: Bazı kadınlar erkek gibi davranıyor. Hayatlarında erkek gibi durmaya çalışıyorlar. Duruşları, davranışları, konuşmaları erkek gibi...

Bu kitapta bilerek ya da bilmeyerek erkek enerji üreten kadınları nelerin beklediğini, hayatlarına ne gibi sorunlar çekebileceklerini anlatmaya çalıştım. İlişkilerde, aile içi meselelerde, sağlık konusunda, iş yaşamında ne gibi sorunlar yaşayabileceklerini gözlemlerime dayanarak önlerine koymak ve uyarmak istedim. Yaptığımız binlerce seansta, erkek enerji kullanan kadınların farklı yaşlarda hangi deneyimleri yaşadığını, hangi problemleri hayatlarına nasıl çekebildiklerini görme şansım oldu. Erkek enerjisi ile yaşayan kadınlar da bunun önemli bir bölümünü oluşturuyor.

Kadın, ilk çağlardan beri bereketin, bolluğun sembolü olmuştur. Çünkü kadın doğurgandır. Erkek onca fiziksel avantajına rağmen, yeni bir canlı dünyaya getiremez. Ancak yardımcı olabilir. Kadın ise Rabb'inin izniyle bedeninden yeni bir canlıyı dünyaya getirme gücüne sahiptir.

Ancak birçok kadın, "anne" olmakla birlikte "kadın" olmayı unutur. "Eş" olur ama "sevgili" olmayı unutur. "Kendini eşi ve çocuklarına feda eder" ama "kendisi için yaşamayı" unutur.

Bu guruptaki kadınların hayatlarına dönüp baktığımızda, geçmişlerine, çocukluklarına ulaşabildiğimizde şunu görüyoruz:

Ya çocuklukta istenmeyen bir bebek olarak dünyaya gelmişler, ya erkek beklenirken kız olarak doğmuşlar, ailelerinde hayal kırıklığı yaratmış ve bunu kendileri de hissetmişler, ya da aile içinde herhangi bir sebepten dolayı erkeklerin daha fazla değer gördüğü, kız çocukların daha değersiz görüldüğü bir ortamda yetiştirilmişler...

Bazen de annesinin zarar gördüğünü, ezildiğini, değer görmediğini gözlemleyerek yetişmişler. Kadınların zayıf, çaresiz, sıkıntıda olduklarını görerek ve yaşayarak büyümüşler... Bu da kadın olmanın zayıflık, güçsüzlük olduğunu düşündürmüş.

“Erkek gibi olursam bana kimse zarar veremez! Namusumla yaşayabilirim!” diye inandırmış kendini; ayakta kalabilmek için, çocuklarına, sevdiklerine, ailesine bakabilmek için erkek enerji kullanmanın yolunu seçmişler...

Erkek enerji üreten kadınların çoğu; mert, gözü pek, sert, onuruyla yaşayan kadınlar. Hatta birçokları bu özelliklerinden dolayı çevrelerinden takdir bile topluyor, onların kendi cinsiyetlerini yaşamak varken, erkek gibi davranmaları adeta teşvik ediliyor. *“Benim kızım erkeklere taş* çıkartır! *Benim k*ızım erkek gibidir!*”* laflarıyla büyütülürler.

Hayatlarında bu yapılarını koruyabilmek için birçok fedakârlık yapıyorlar. Herkes için kendilerini feda ediyorlar.

Her insanın bir bedensel enerjisi vardır. Her kadının içinde dişi (kadın) ve eril (erkek) enerji bulunduğu gibi her erkeğin içinde de dişi ve eril enerji bulunur. Erkek ya da kadın, kendi cinsiyetine ait enerji ile hayatını devam ettirirken, diğer enerjiyi de hissederek, karşı cinsteki insanları da anlama imkânına kavuşur. Bu bir nimettir aslında.

Ancak yukarıda saydığımız ve buna benzer etkenlerle aslında zayıf kalması gereken enerji güçlendirilirse, bir kadın eril enerji ile yaşamaya başlarsa, hiç farkında olmasa da hayatına sıkıntıları çekmeye başlar. Bu sıkıntılar eşiyle, çocuğuyla ilişkilerden; işyerindeki sorunlara, hatta sağlık sorunlarına kadar uzayıp gider.

Sonuç çoğunlukla kadınlığını ya kısmen ya tümüyle yitirmiş, erkekleşmiş; sonrasında travmalar, depresyonlar yaşayan, belki de

terk edilmiş, uğruna tüm hayatını feda ettiği erkekler tarafından, mesela kocası, oğlu tarafından yüzüstü bırakılıyor.

Bir kadın erkek enerji ürettiğini nasıl anlar?

Aynanın karşısına geçin ve gözlerinizin içine bakın. Gözlerinizin içinde bir kadın mı görüyorsunuz yoksa bir erkek gibi güçlü olmaya çalışan birini mi? Aynaya baktığınız zaman, gözleriniz size hangi enerjiyi daha çok hissettiriyorsa, kullandığınız enerji odur.

Farklı bir deneme daha yapabiliriz; ayağa kalkın ve dik durun. Vücudunuzu rahat bırakın.

Ayaktayken kendinize şunu söyleyin: “Dişi enerji üretiyorsam bedenim öne doğru, erkek enerji üretiyorsam bedenim geriye doğru yatsın...”

Eğer kontrolcü biri değilseniz, hayatı ve her şeyi kontrol altında tutmaya çalışan biri değilseniz, bu çalışmayla bunu kolaylıkla hissedeceksiniz.

Bir başka yolu ise kendinize şu soruları sorabilirsiniz:

Uzun zamandır kimsiniz? Kim olarak yaşıyorsunuz? Duygularınız size kendinizi bir kadın gibi mi bir erkek gibi mi hissettiriyor? Buna bir bakın. Eğer kendinizi bir kadın olmaktan çok bir erkek gibi hissediyorsanız; üzerinizdeki yükün bir kadına değil bir erkeğe daha uygun olduğunu düşünüyorsanız, mesela *“Ben çocuklarımın hem annesi hem babasıyım... Bunun gibi on tane erke*ği *cebimden çıkartırım”* gibi sözler söylüyorsanız, dikkat! Artık farkına varın: Beyniniz bedeninize, yanlış sinyal gönderiyor. *“Sen kadın değilsin, sen erkeksin...”* diyor ve erkek enerji üretmesini istiyor. Siz kadın bedeniyle erkek enerjisi üretmeye çalışırken farkına varmadan doğal dengenizle oynamaya başlıyorsunuz...

BAŞLANGICA BAŞLARKEN

Birçok erkek farkında olmadan annesi gibi bir eş arar. Genelde hayatındaki eş ile annesini aynı kefeye koymaya çalıştığından, yuvasındaki dengesi zamanla bozulur.

“Annemin yemekleri daha iyiydi. Annem daha temizdi... Annem çocuklarının her ihtiyacına yetişirdi” gibi sözleri sürekli sarf eder.

Şimdi olaya farklı açıdan bakalım! Nasıl bir enerji üreten kadın, hayatına kendisini annesi yerine koymaya çalışan bir eş çeker! Erkek enerji üreten bir kadın olma olasılığı oldukça yüksektir...

İlişkiler şu an gezegendeki en büyük sınav. Ayrılıklar gittikçe artıyor. Çoğu ayrılıkta eşi kötü bir insan olduğu için değil, sadece âşık olunan o insan artık değiştiği için boşanmalar oluyor.

Kadın bir başka kadına, erkek bir başka erkeğe dönüşmüştür. İlk günkü kişiler artık değillerdir.

Kadın ile erkek arasında bir çekim gücü olduğu söylenir ya, belli bir zaman sonra bu güç zayıflar, ilişki monotonlaşır. Kişilerin birbirlerini mutlu etmeye çalışma çabaları da gittikçe azalmıştır. Bereket azalır. Bereket azalınca maddi kaygılar başlar. Maddi kaygılar başlayınca evin içine endişe enerjisi yayılır. Kadın endişelenir, eşinin yeteri kadar para kazanıp kazanamayacağını düşünür. Kocasına belli etmez ama dert küpü bir anneye dönüşür. *“Varsın eşim mutlu olsun. Varsın çocuğum mutlu olsun!”* diyerek kendinden kısmaya başlar. Ama verdikçe tükenir ve bir bakar ki yıllar geçiyor ama hep vermek de mutlu etmiyor...

ERKEK DE ETKİLENİR

Kadın kendini feda etmeye başlayınca evdeki yaşam enerjisi düşmeye başlar. Buna bağlı olarak erkeğin de frekansı düşmeye başlar.

Bir kadın olarak eğer sizin “değersizlik” korkunuz varsa; anne babası tarafından sevilmeyen bir adam hayatınıza gelecektir.

Eğer sizin anne babanızla probleminiz varsa; anne babasıyla problemli birini hayatınıza çekeceksiniz.

Sevilmediğinizi düşünürseniz, biri size iyi davrandığında bu defa da “Bana niye iyi davranıyorsun?” sorusu aklınıza gelecektir.

Eğer insanın içinde değersizlik korkusu varsa, biri onu sevdiğinde “Beni niye sevsin?” diye düşünmeye başlar.

Mükemmel bir erkek istiyorsunuz hayatınıza ama siz hazır mısınız böyle bir erkeğin gelmesine? Hayatınıza düzgün bir insan geliyor ama bu defa siz arızaya sarıyorsunuz çünkü annenizi affetmediniz, babanızı affetmediniz, önceki aşk ilişkilerinizdeki kırgınlıklarınızı temizlemeden şimdiki ilişkinize travmayla girdiniz... Sanıyorsunuz ki onların yaptığı, geçmişte size yapılanı, şimdi hayatınızda olan erkek de yapacak... Bu korkunuz varsa, ne ilginçtir ki geçmişi size hatırlatacak bir eş hayatınıza çekersiniz...

Hayatınızdaki erkek üç yıl uğraşıyor, sizi sevmek için elinden geleni yapıyor, ne yapsa yaranamıyor. Sonunda vazgeçiyor. Bu defa siz adamı sevmeye başlıyorsunuz. Sonra diyorsunuz ki:

“Sen bana eskiden iyi davranıyordun... Geçmişte bana jestler yapıyordun, güzel sözler söylüyordun? Niye değiştin? Neden bana şimdi soğuk davranıyorsun?”

Çünkü hayatınızdaki erkek sizi mutlu etmeye çalışarak mutlu oluyordu. Sizi mutlu göremeyince o da uğraşmaktan vazgeçti. Vazgeçince doğal olarak enerjisini de sizden çekti. Siz o ilgi enerjisi ile beslenemeyince bu sefer siz ona çekilmeye başladınız. Kaçan kovalanır... Yetersizlik korkusu, dışlanma korkusu, terk edilme korkusu, yalnızlık korkusu, değersizlik korkusu onda da vardı. Büyük ihtimal onun da ya annesi babasına yaranamadı ya da babası annesine yaranamadı... Atalardan gelen ciddi sınavlar var. Bir insanı hayatınıza almadan önce, annesi ile arası nasıl, babası ile arası nasıl, kardeşleriyle arası nasıl bakmanızda fayda var. Ama ona bakmadan önce kendinize bakmanız gerekiyor.

“Olsun! Ben onun huyunu değiştirebilirim...” diye düşünebilirsiniz.

Böyle düşünmek hoşumuza gitse de kocasının huyunu değiştirebilen kadını daha görmedim. Binlerce seans yaptım ama sevgilisinin huyunu değiştirebilenle karşılaşmadım.

İnsanlar; huyunu, karakterini değiştiremediği için sevgilisini değiştiriyor. Siz ne yaparsanız yapın, karşınızdaki kadını veya erkeği değiştiremezsiniz.

Ender olarak değiştirebilen de oluyor ama bu defa da memnun olmuyor. Şikâyet ediyor yine:

“Aynı benim gibi oldu!”

Heyecan gidiyor. Kendin gibi biriyle yaşamak ne kadar iç açar bir düşünmekte fayda var.

İHTİYAÇLAR VE BEKLENTİLER

İnsanları değiştirip kendimize benzetseydik neler olurdu acaba?

Bu dünyada sizin gibi yedi buçuk milyar insan olsa, çok sıkıcı olurdu.

Bazen de kişiler, evlenecekleri kişiler için bir istek listesi hazırlarlar. İlişkiye başlarken, elinde bir liste vardır: "Yakışıklı olsun, romantik olsun, maddi durumu iyi olsun, kariyerli de olsun; toplumda yanımda taşıyabileyim..."

Bana böyle bir listeyle gelen kadınlara soruyorum:

"Peki, bu dört kişinin birbirinden haberi olsun mu?"

Siz bir erkeğin boyuna bosuna bakıyorsanız, o da büyük ihtimalle sizin dış görüntünüze bakıyordur. İnsani boyuttan gözlemlediğiniz her şey, insani boyuttan geri döner. Eğer bir insanı fiziksel boyutta inceliyorsanız, etrafındakiler de sizi fiziksel boyutta inceliyordur. Bunu değiştirip, kendi içdünyanızla ilgili bir değer yaratmaya çalışıyorsanız, karşınızdaki erkeğin kaşına gözüne değil, onun derinliğine bakmanız lazım. Bunu yapabilmek için de önce kendi derinliğinize inmeniz gerek.

Bazen bir ilişki sizi öyle yorar ki, bitirebildiğinizde "Bir daha sevgili falan istemem!" dersiniz. Bu defa da şaşırarak görürsünüz ki sizinle sevgili olmak isteyenler kapınızda kuyruk... Kovaladığınızda kaçanlar, siz kaçınca kovalamaya başlar.

Dayanamaz ve kızarsınız:

"Ben peşinizdeyken neredeydiniz?"

Buna neden olan şeyi hatırlayın: İhtiyaç enerjisi!

İhtiyaç enerjisini hayatınızın birçok noktasında farkına varmadan

üretiyorsunuz. “Yaşım geçiyor, benim evlenmem lazım. Çocuk yapmam lazım...” demeye başladığınız zaman bir ihtiyaç enerjisi yaratmaya başlarsınız.

İhtiyaçla birlikte korkularınızı hayatınıza çekmeye başlarsınız. “Ayın başı geldi, paraya ihtiyacım var. Onu yapmam lazım, bunu yapmam lazım!” dediğinizde paraya sıkışırsınız. Gelse de başka yere gider. Bolluk sizde durmaz. Çoğu zaman elinizden akar ve alakasız yerlere doğru gider.

Evde eşinizle birlikte yemeği hazırlarsınız. Romantik bir yemek yemek istersiniz. Eşinizin sevdiği yemekleri yaparsınız ve güzel bir gece geçirme beklentisine girersiniz. Bir de bakarsınız ki eşiniz ya geç gelir ya da karnı tok gelir.

Siz ne zaman duygusal olarak bir şeyler bekleseniz tam da tersi oluyor!

DÜŞKÜNLÜK DE ÖFKE DE AYNI DERECEDE TEHLİKELİ

Bir kız çocuğu babaya aşırı öfkeli ya da aşırı düşkün ise tehlikelidir. İki uç nokta da aynı derecede tehlikelidir.

Babaya aşırı öfkeliyse ömrü boyunca oğlu ya da kocasıyla kavga eder. Babaya aşırı düşkünse hayatına hangi erkek gelirse gelsin, ona yeterli gelmez. Babası gibi, idealize ettiği birini arayıp durur. Baba ve anne çocuğunu koşulsuz sever. Oysa insan eşini bile belli yerlerde koşullu sevebiliyor.

İlişkilerde sorunlarınız olduğunu düşünüyorsanız ya da yeni bir ilişkiye henüz başlamadıysanız ve sağlıklı-dengeli ilişkiler istiyorsanız, ilk olarak babanızla ve annenizle olan ilişkinizi inceleyin.

Neyin içindesiniz?

Babanızla probleminiz varsa, hayatınızda hiçbir erkekle rahat edemezsiniz çünkü onların her hareketi babanızı hatırlatır. Patronunuz da eşiniz de babanızı hatırlatır.

Babanıza kırgınlığınız vardır:

“Baba, neden beni yalnız bıraktın gittin?”

Peki, ondan sonra hayatınıza giren erkekler neden bırakıp gitti?

ANNENİ BABANI BİLE YARGILAMA!

Birçok kadın aynı şeyden şikâyetçi:

“Hayatıma kim geldiyse, babam gibi, annem gibi...”

Annesini babasını pasif olmakla, agresif olmakla eleştirdiyse, hayatına gelen kişiler de öyle kişiler oluyor.

“Asla annem gibi olmayacağım!” ya da “Asla babam gibi biriyle evlenmeyeceğim!”

Hazırlanın! Ortalama 35-40 yaşında tam da anneniz gibi olmaya başladığınızı; kocanızın da babanız gibi hareket ettiğini fark edeceksiniz.

Hayatınızda her kimi yargılamışsanız, bir şekilde o kişinin varlığı, başka kişilerde karşınıza çıktı mı? Bir düşünün.

Lütfen şunu yazın:

Bugüne kadar kimleri yargıladım? Neler yaşadım?

Yaşadıklarınız bitti ama yaşamadıklarınızın gelme olasılığı var. Yargıladığınız olayları temizlemeniz lazım.

Kadınlardaki en hatalı yargılardan biri, arkadaşını evli bir erkekle ilişkide görünce yaptığıdır. “Hiç evli biriyle birlikte olunur mu?” diye kızar ya da söylenir; sonra da kendisi evli biriyle ilişki yaşar.

İlginç bir sistem. Her kim için laf etmişseniz, aynısını siz de yaşıyorsunuz...

Yaşanmış bir hayat öyküsü...

Bir gün bir anne geldi karşıma ve dedi ki:

“Oğlum hayatına kötü bir kadın çekti.”

Bu laf yargı içeren bir yapıya sahip.

“Kötü kadın ne demek?” dedim.

“Bilirsin işte...” dedi.

“Yo, bilmiyorum” dedim.

“Ya beyefendi, biz namuslu bir aileyiz. Anla yani...” dedi.

Aslında amacım kadının söylemiş olduğu bu lafın, bir yargı olduğunu ona hissettirmek.

“Kötü kadın ne demek?” dedim yeniden.

“O kız daha önce başkalarıyla birlikte olmuş. Halbuki biz namuslu bir aileyiz” dedi.

“Oğlun onu seviyor mu?” diye sordum.

Bunu sordum çünkü anne öyle bir enerji üretiyor ki, seçim yapmak isterse, oğlu anneyi dışlayıp, sevgilisini seçecek... Anne de kötü kadın dediği kişiyi kendinden daha az değerli gördüğü için, en sevdiği varlığı, yani oğlu tarafından kötü kadına tercih edilecek. Anne dışlanmış olup yaptığı yargı ve korkularıyla yüzleşme dönemi başlayacak. Şimdilik anne bunun farkında değil.

Sonra şunu sordum:

“Siz zamanında kimin evladını yargıladınız? Kimin evladına kötü insan damgası yapıştırıp yargıladınız?”

“Ne alaka?” dedi kadın.

“Düşünün bakalım...” dedim.

Düşündü düşündü.

“Ben ve şimdiki kocam...” diye başladı.

“Burada durun!” dedim. “Şimdiki eşiniz... Demek ki bir insan eşinden ayrılıp başka biriyle evlenebiliyor, birden fazla ilişki yaşayabiliyor.”

“Ben ve şimdiki kocam, kız kardeşimin kızı için, ‘Kız çocuğu bu saatte mi eve gelir?’ diye uzun süre konuştuk, yargıladık...” dedi.

“Demek kendi öz kardeşinin kızını, eve geç geldiği için yargıladın ve dışarıda kimlerle birlikte oluyor diye bilmeden yorumlar yaptın. Şimdi ise bir benzer durumu oğlunun hayatına çektin” dedim.

“Maalesef öyle!” diye karşılık verdi.

“Sen hiç kardeşine, ‘Böyle analık mı olur?’ diye kızdın mı?” diye sordum.

“Nereden biliyorsun?” dedi.

“Peki, senin çevrende, senin analığını eleştiren var mı?” dedim.

“Sabahtan akşama kadar babam, ‘Oğlun bu kızı nereden buldu? Sen ne biçim annesin?’ diye başımın etini yiyor...” dedi.

Her ne yaptıysanız size geri geliyor! Sizi teğet geçerse, evladınıza geliyor... Bu nedenle arınmanız, temizlenmeniz şart.

Bir başka hayat hikâyesi...

Bir gün bireysel seansa birçok kişinin güzel olarak düşünebileceği bir kadın geldi. Oturdu ve hayat hikâyesini anlatmaya başladı.

İyi bir işte çalıştığını, güzel bir spor arabası olduğunu, maddi durumunun yerinde olduğunu dile getirdi.

Neredeyse her kadının hayalini kurduğu bir hayatı var. İlk lafı şuydu:

“Sevgilim beni aldatıyor...”

Kendisini dış görünüşü, eğitimi, maddi durumuyla geliştirmiş ve bunları güvence olarak görmüştü.

Bazen sadece dışarıdan görünenle düşünür ve kendimizi diğerlerinden daha iyi hissederiz. Bu arabamızsa, araba gün gelir gider. Mal ise mal gün gelir iflas edebiliriz, büyük borçlarla karşı karşıya kalabiliriz. Kendimizi çok kültürlü sanırken, bilginin işe yaramadığı bir noktada kendimizi bulabiliriz.

Her ne bizi diğer insanlardan daha yukarıda hissettiriyorsa, o, gün gelip gidebilir. “Benim yaptığım gibi yemek pişiremez!” demek bile bir karmaya neden olur. Düşünün kaç milyon karma yaratıyorsunuz ve karmakarışık oluyorsunuz...

“Sevgiliniz sizi, sizin düşüncenize göre, sizden daha kısa, daha şişman ve daha çirkin bir kadınla mı aldattı?” dedim.

Ayağa kalktı.

“Nereden biliyorsun? Tanıyor musun yoksa?” dedi.

“Dur tahmin edeyim: Adam onunla da çok mutlu...” dedim.

“Vallahi benimle olmadığı kadar âşık! Kadın kendisinden sekiz dokuz yaş büyük; dul, iki çocuklu bir kadın. Çok mutlular...” dedi.

Sevgilisi de bir başka şirkette önemli bir pozisyonda çalışan

birisiydi.

“Siz sevgilinizi elinizden alan kadını daha önce hiç gördünüz mü?” dedim.

Evet cevabı geldi.

“O kadını gördüğünüzde ne hissettiniz?” dedim.

“Ne hissedeceğim, ‘Allahın çaycısı!’ diye düşündüm. Kadın çay servisi yapıyor. Sıradan bir eleman” dedi.

Siz kendinizi yukarı koyup, kadını aşağı koyduğunuzda, kendi bereketinizi ona gönderiyorsunuz. Onun olumsuz yazgısını da kendinize çekiyorsunuz... Bu bir şekilde görülmeyen ilahi bir hak sistemi. Her kimi kendinizden aşağıda görürseniz, kendinizdeki güzellikleri ona aktarır, onun sıkıntılarını da kendinize çekersiniz.

Her kimi yargıladıysanız ya aynısını yapacaksınız, ya onu büyüteceksiniz, ya da kısmetinizi ona kaptıracaksınız!

BİR İLİŞKİYE NEDEN İHTİYAÇ DUYARIZ?

En basit sebebi, yalnızlık korkusudur.

“Yaşlanınca bana ne olacak?”

Bu korkuyla hareket ettiğinizde, sizden daha erken yaşlanacak, sizden daha erken hastalanacak bir erkeği hayatınıza çekersiniz. Evrende ters çekim yasası da çalışır. “Beni aldatmayacak erkek...” diyenin karşısına ya önceki ilişkisinde aldatılmış ya da aldatmış bir erkek gelir. Veya aldatma potansiyeli olan bir eş de olabilir.

İlla ki bir ilişkiye ihtiyaç duymak, bütün korkuların patlamasından dolayıdır. Yaşım geçiyor korkusu. Bu yaştan sonra nasıl anne olurum korkusu. Anne babanın evinden kurtulmak için kaçmaya çalışmak. Rahat ederim diye evlenmek. Bunun gibi birçok korkudan dolayı bir ilişkiye girmeye çalışmak ardından çok daha büyük karmik hesaplaşmaları peşinden getiriyor.

Birçok evlenmekten korkan kadın, hayatlarına evli erkek çekerler ki, “Ne de olsa evlidir. Evlenmek zorunda değilim...” düşüncesiyle kendilerini rahatlatırlar.

Bir ilişkide erkek sizin için güvence mi? Sığınılacak bir liman mı? Bilin ki artık yaslanmalı ilişkiler dönemi bitti.

Bir kadın için evlilik (ilişki) bir amaç mı? Araç mı? Nedir?

Birçok kadından şu sözleri çok işittim: *“Benim vazifem şudur: Çocuk doğurursam, yemek yaparsam, çamaşır ütü yaparsam, kadınlık vazifemi yaparsam yeterli...”*

Erkeğin da cevabı şöyledir:

“Eve ekmek getireyim, yeterli!” Bir tartışma anında da erkekten şu sözleri çok duyarsınız: “İçkim yok, kumarım yok daha ne yapayım!”

İlişki, evlilik karşılıklı görevlere dayalı olduğu için gittikçe rutinleşir. Kadın ve erkek evin içinde zamanla kardeş gibi olur. Araya soğukluk girer.

Bazen ayrılırlar. Birbirlerini özlerler. Dikkat etmek gereken özledikleri birbirleri mi? Yoksa yaşadıkları anlar veya alışkanlıkları mı?

Bu devir ise size, “Bir başkasına yaslanıp hayatınızı devam ettirmeyin. Kendinizi geliştirin, tam ve bütün olun!” der.

Kadın kendini değersizleştirdiği için, erkek de ona değersiz muamelesi yapar, kötü sözler söyler. Ben değersizim, işe yaramam enerjisini kadın yaydığı sürece, hayatındaki herkes ona aynı muameleyi yapacaktır.

Bir diğer taraftan, bazı kadınlar ise kendilerine aşırı güvenirler. Yüksek bir kibriniz varsa, “Bu salak hayatta beni aldatamaz!” derseniz, sistem onun önüne öyle bir kadın gönderir ki sizi unutup, onunla ilgilenir. Her iddia evrenle bir bahistir ve her zaman kasa kazanır.

Bir gün genç bir kadın danışanım geldi. İki hafta önce nişanlısının kendisini aldattığını söyledi.

“Sen hiç nişanlını aldattın mı?” dedim.

“Hayır!” dedi sert bir tepki vererek.

Fiziksel olarak aldatmadığını görebiliyordum. Ama bir yerde bir enerji başlamışsa, onu başlatan bir olay vardır.

“Nişanlanmak, evlenmek üzere verilmiş bir sözdür. Aldatmak sadece fiziksel değildir. En kötü aldatma, kişinin zihninde aldatması, sevdiği yanındayken başkasını düşünmesidir. Peki, hiç nişanlandıktan sonra zihninizden bu şekilde başkasını düşündünüz mü?”

“Ne alaka?” dedi.

“Tekrar soruyorum: Nişanlandıktan sonra hiç zihninizde bir başka kişiden hoşlandınız mı?”

“İnsanız tabii. İşyerimde bir çocuk vardı. Ondan hoşlandım.”

“Hiç onunla birlikte olmayı düşündünüz mü?”

“Bir kere düşündüm. ‘Birlikte olsak nasıl olur?’ diye...”

“Siz bunu düşündükten sonra mı, önce mi nişanlınız aldattı?”

“Sonra...” dedi.

“Sizin zihninizden yarattığınız enerjiyi, nişanlınız fiziksel olarak harekete çevirip nötrleyerek temizledi. Ona teşekkür edin...” Bu lafı duymak herhalde sizi deliye çevirecektir.

Sadakat sadece fiziksel değildir. Düşüncelerinizde de sadık olmanız gerekmektedir. Düşüncenizde dolanan birçok şey dikkat ederseniz etrafınızdaki insanlar tarafından size geri dönmektedir.

Kabullenmesi zor bir durum... Düşündüğünüz her şeyi karşınıza getiriyorsunuz. Cahiliz, bu enerjiyi nasıl kullanacağımızı bilmiyoruz, kimse bize bunu öğretmedi diyebilirsiniz. Düşündüğümüz her şey, özellikle de atalarda gözlemlediğiniz her şey, bize geliyor.

Not: Bu bölümle ilgili çok daha detaylı bilgileri *2 Tam Bir Tek* isimli kitabımızda sevgiyle paylaştık.

ATALARDAN GELEN YAZGILAR

Hayatımızda görünmeyen bir etki alanı yer almaktadır. Bu alan atalarımızın yaşadıkları ve yarım bıraktıklarının devamı gibi duruyor. Bu konuda herkese şu soruları sormalarını ve gözlem yapmalarını hatırlatıyorum.

Boş bir sayfaya şunları yazın:

“Bu hayatta annem neyi yarım bıraktı?”

“Bu hayatta babam neyi yarım bıraktı?”

“Bu hayatta atalarım neyi yarım bıraktı?”

Olumlu ya da olumsuz hatırladığınız olayları listeleyin. Hayattaki büyüklerinize de bir sorun. Atalarımız neler yaşamış...

Siz de atalarınızı inceleyin. Sonra şunları yazın:

“Atalarınızda en çok konuşulan hikâye ne?”

Çapkınlık mı, göç mü, savaş mı, aşk mı, ayrılık mı, dolandırılma mı?

Emin olun şu an yaşadığınızdan farklı değildir. Dürüstçe yazmaktan çekinmeyin. Atalardan gelen olayları inceleyip, sıkı bir temizlik yapmanız gerekiyor.

Akşam olunca oturun, ciddi anlamda, dürüstçe yazın. Kimseyi korumaya ve kollamaya çalışmayın. “Dedesi erik çalmış, torunun dişi kırılmış!” derler eskiler. Haksız mal, cinayet, göç, tecavüz, taciz, iftira, intihar... Bunların hepsi ağır karmalardır... Dedeniz ya da anneanneniz, anneniz, babanız vs. kim ne yaptıysa hepsi bir enerji oluşturuyor... Yaşanmış olumsuz olayları, travmaları sizden önceki kuşak affetmediyse, yedi kuşak boyunca kime denk gelirse sizin soyunuzda kendini tekrarlama olasılığı yüksektir. Diyeceksiniz ki,

“Elli yıl önce oldu ve bitti*!”* Onu da şifalandırmanız gerekir. İlerleyen sayfalarda bunu yapacağız.

Sizden önce düşük, kürtaj veya doğup ölen kardeşiniz var mı? Bunları da yazın.

Toplumun içinde kadınların taciz oranı üzgünüm ki yüzde 80’in üstünde. Bunu pek göstermezler ama ne yazık ki yakın akrabalardan, kuzenlerden gelen tacizler de fazlaca var. Sizin hayatınızda bunlar varsa, onları da yazın.

Eğer babanıza aşırı öfkeniz varsa, aşırı nefret şeklinde bir enerjiniz varsa, cinselliğe öfkeniz varsa, özellikle tacize uğradıysanız ve bunu affetmediyseniz, hayatınıza çektiğiniz erkekler genellikle cinsel olarak sizi yorar. Öfke gönderdiğiniz her olayı hayatınıza çekersiniz.

Bundan kurtulmak, hayatınıza çekmemek istiyorsanız, tacizi affetmeniz, erkek milletine öfkenizi temizlemeniz gerekiyor.

Bir başkasının günahı elbette ki seni bağlamaz. Lakin yaşanmışlık enerjisi bir şekilde kendini tekrarlar. O enerji devam eder.

Mesela anneniz sürekli dedenizi anlatır, “Çok kötü adamdı. Herkese kızardı, çapkındı, kimseye faydası yoktu...” gibi laflar da bir şekilde sizi etkiler. Belki dedenizden size günah kalmaz ama üretilen enerji, sevgiye dönüşene kadar devam eder. Yaşanmış her olayın bir şekilde şifalanması (nötrlenmesi) gerekiyor.

Şifalandırma ve enerjiyi nötrleme için güzel bir niyet çalışması:

“Evet, biz bunu yaşadık. Artık birini suçlamaktan vazgeçiyorum. Kendimi suçlamaktan vazgeçiyorum. Suçlu aramaktan vazgeçiyorum ve şu andan itibaren bunun sorumluluğunu alıyorum. Bu karmanın benimle birlikte burada, sevgiye dönüşmesine niyet ediyorum. Allahım atalarımdan bana gelen her türlü olumsuz yazgıların, enerjilerin senin sevginle şifalanması için senden yardım dilerim.*”*

Bunu her olay için yapabilirsiniz: iflas, ihanet, kısırdöngüler, dibe vuruşlar, hastalıklar...

Duygu ve düşünceyi içinizde fark ettiğiniz anda yakalayın ve yukarıdaki olumlamayla şifalanması için niyet edin.

“Dur!” deyin. “Ben bu olay için kabuldeyim. Artık suçlu aramaktan vazgeçiyorum!”

Hayatımızın büyük bir bölümünü suçlu arayarak geçiriyoruz.

“İşte şunun yüzünden zarar gördüm, bunun yüzünden iflas ettim, şunun yüzünden okula gidemedim, kendimi geliştiremedim...”

Bunları bırakın. Kabule geçin.

KORKUYLA KURULAN, SORUNLA DEVAM EDER

Kim korkuyla yuva kurduysa yıkıldı ya da yuvası sorun içinde. Kim beklentiyle yuva kurduysa ya yıkıldı ya sorun içinde. Kim "Ben çözerim; bu adamı kontrol ederim! Huyunu suyunu değiştiririm!" düşüncesiyle yuva kurduysa, onun yuvası zor durumda demektir.

Kim susarak ilişkisini götürmeye çalıştıysa bir şekilde hasta olmaya başlıyor. Özellikle de boğaz bölgesinde sağlık sorunları yaşar. Susarak, içine atarak, "Aman çocuklar var! Evlilik yürüsün, ayrılırsam maddi durumum müsait değil kendime bakamam, çaresiz kalırım, evliliğimi devam ettirmeye mecburum..." diye içine atarsa her gün yavaş yavaş kendi kendini tüketmeye başlar. Bir evliliği ya şifalandırın –ki tavsiyem budur– ya da her türlü çabanıza rağmen şifalandıramıyorsanız ayrılın. Daha fazla susarak ömrünüzü tüketmeyin.

Bu dünyada yedi buçuk milyar civarında insan var. Yarısı erkek, yarısı kadın... Zaten bir ilişki zorla gidiyorsa, gitmez. İlişki, iki kişinin bir kanoyu kürekle nehirde yüzdürmesi gibidir. Biri küsüp ters yöne kürek çekerse kayık hiçbir yere ilerlemez.

Kadınların çoğu farkına varmadan zoru sever. Acaba kaç kişi kendisine değer veren bir kişiye âşık olur? Sevebilir? Genelde kişiler zor ilişkiyi sever ama kolay olanını arar.

Herkes zorun peşinde... Sen onun peşindesin, o da başkasının peşinde. Ne zaman ki yaşlanmaya başlar, artık kovalayacak hali kalmaz, kişi bulduğuyla evlenir. Acaba kaç ilişki yuvaya dönmesi

gerekirken, inat uğruna bitti ve hayatınıza almamanız gereken bir insanı alıp yuva kurdunuz?

Birçok genç, ilk başlarda havadadır. Seçerler, bakarlar, klasları vardır! Kendilerini farklı farklı özelliklerle tanımlar, farklı olduklarını düşünürler. Yaşlandıkça gardları düşer. Yaş geçtikçe eş bulmak zorlaşır, seçicilik daha da artar. Kırkından sonra yuva kurmaya çalışan kadınların çoğunun şu şikâyette bulunduklarını gözlemledim. O yaşlarda bekâr erkek varsa kesin arızalıdır. Diğerleri de dul ve çocuklu...

Hayatınızdaki zorluk döngüsünü şifalandırmak için bu olumlamaları yapabilirsiniz:

“İlişkilerde zorluk kavramını bırakıyorum, hayrıma olan ilişkiyi, kolaylıkla ve aşkla yaşamayı seçiyorum.”

Hele de kontrolcü insanlar, “Ben bilirim, ben yaparım!” diyenler en zor ilişkiye denk gelir. Bu zorluğu sadece sevgili ilişkisinde değil, aile, arkadaş, komşu ve benzeri birçok ilişkide yaşarlar.

TELEPATİK İLETİŞİM TEKNİĞİ

Kadınların genelde en büyük yanılsaması, “Seni sevdim, benimsin...” şeklindedir. Eşini sahiplenir ve etraftaki diğer tüm kadınları potansiyel tehdit olarak görürler. “Kel olsun, göbekli olsun, benim olsun...” belli etmeseler de birçoğunun gizli düşüncesidir...

Kadınlar önce erkeği hayatlarına çeker sonra dul ve bekâr arkadaşlarını hayatlarından yavaş ve akılcı tekniklerle çıkarırlar! Sonra erkeğin potansiyel kız arkadaşları birer birer saf dışı bırakılır. Sonra kocasının kendisine ait olduğundan emin olur ve sıra annesine gelir.

Sonuçta erkeği eve kapatır; artık rahattır. Evi bir şekilde dilediği gibi döşemiştir, erkek de dekor gibi istediği yerde durmaktadır. Artık kendini güvenceye almıştır. Etrafını tehlikelerden arındırmıştır. Kadın kendini iyice güvenceye aldıktan sonra artık çocuk yapabilir. Eşi ve çocuklarıyla beraber yaşlanıp öleceklerdir. Genelde kişiler sevdikleri için ölmeye hazırdırlar. Kişi sevdiği için yaşamayı ah bir öğrense...

İlişkilerde kişiler genellikle hep korkularını yaşarlar. Hatırlayın! Size “Kendini güvenceye al!” dediler. Elinden geleni yaptın ama şu an kendini güvende hissediyor musun?

Ataların her ne dediyse onların akıllarını dinledin. Hep güvence, garanticilik... Peki arzu ettiğin yerde misin?

Kız çocuğunu iki türlü yetiştirme şekli vardır:

“Güçlü ol, kendini kocana ezdirme!” veya “Sus! O senin kocandır. Döver de sever de. Sesini çıkarma! Alttan al, bu gemi yürüsün. Bu evden gelinlikle çıkarsın, kefenle dönersin...”

Birçok kız çocuğu erken yaşta evlendirilmiş ve onlara geri

dönemeyecekleri, ailelerini mahcup etmemek, toplum içerisinde küçük düşürmemek için boşanamayacakları söylenmiştir.

Farkında mısınız? Evladınız o travmanın içinde yıllardır boğuşuyor.

Annen baban evine dönüş yolunu mu kapattı? Boşanıp ayrılamıyor musun? Senin yerine başkaları mı hayatını yönetiyor? Buna sağlığın daha ne kadar dayanabilecek?

Bir gün bir kadın danışanım geldi.

“Kocam beni her gün dövüyor! Sevgilisine ev açtı. Üç çocuğa bakıyorum, biri engelli. Ancak gündeliğe gittiğimde bana makarna, pirinç veriyorlar; çocuklarıma bakıyorum, ben ne yapacağım? Çaresizim!” dedi.

Çok öfkeliydi... Eşine öfkeli, hayata öfkeli, kendi annesine öfkeli ki, babasının o adamla evlendirmesine karşı çıkmadığı için.

“Sen bu adamı hiç sevdin mi?” dedim.

“Hayır. Ben başkasını seviyordum. Ona vermediler, şimdiki kocama beni verdiler.”

Bu hikâye bu ülkede, bu dünyada çok var. Ne yazık ki çok var... Çok az insan gerçekten sevdiğine ulaştı. Ulaşanların da çok azı sevdiğinin kıymetini bildi ya da mutlular.

“Bu yazgıyı değiştirmek istiyor musun?” dedim.

“Nasıl değiştireyim? Okuma yazmam yok. Kim beni alır? Yaşı geçtik, üç çocuk, biri engelli. Devlet de yardım etmiyor; sıkıntıdayım...” dedi.

“Ne tarz bir adam vurur? Şiddet uygular?” dedim.

“Sevgiyi bilmeyen...” dedi.

“Ondan özür dile!” dedim.

Şaşırdı:

“Şaka mı yapıyorsun?”

“Özür dile. Af dile, onu sev, ona teşekkür et. Bu ho’oponopono tekniğidir...” dedim.

“Beni her gün döven adamdan özür mü dileyeceğim? Bir de ona teşekkür mü edeceğim?”

“Sen bu durumun çözülmesini istiyor musun, istemiyor musun?

Bana önce onu söyle.”

“İstiyorum...” dedi.

“Şimdi olaya farklı açıdan bakalım. Duydukların seni pek mutlu etmeyecek. Lütfen hemen tepki verme...” dedim. “Peki, hiç eşin açısından baktın mı? Yıllarca kendisini sevmeyen bir kadınla yaşamak zorunda kaldı. Yıllarca kendisine her gün sabah akşam beddua eden bir kadınla yaşadı.”

Kadın şaşkın bir şekilde bana baktı ve “Benim her gün eşime beddua ettiğimi sen nereden biliyorsun?” dedi.

“Hayatınızda dışarıdan size gelen bir şiddet varsa, bakmanız gereken ilk şey, sizin içinizden dışarıya doğru giden öfkeli bir enerji var mıdır.”

“Ne alaka, benim içimden geçirdiklerimi kocam nerden bilecek ki?” dedi.

Epeyce söylendi, tepki verdi ve bana söylediklerim için kızdı. Ben de yıllar önce aynı tepkiyi vermiştim diğer seanslarda görüşme yaptığım binlerce kişi gibi...

Kişiye sert bir şekilde “Senin hâlâ şu anki durumunu şifalandırmaya niyetin yok! Daha haklı haksız, kocan suçlu, o kötü, sen mazlum kadın rolündesin. O adamı annesi babası sevmemiş. Evlenmiş, sen de sevmemişsin! Her gün beddua etmişsin, öfkesi daha da artmış. Bugüne kadar onu kimse sevmemiş! Ama sen hep onu kötü ve düşman görüp, kendini sürekli kurban rolüne sokmuşsun. Bir erkek gibi davranmaya çalışarak kendini bu durum karşısında korumaya çalışmışsın. Fazla sorumluluk almaya başlamışsın. Erkek gibi hayatı sırtlamışsın... Bir evde iki erkek olmaz. Bir ipte iki cambaz oynamaz. Sonuçta kocan evdeki kadın erkek gibi davranmaya başlayınca, gidip kendisine bir kadın bulacak. Bu sana özel değil. Erkek enerji üreten ve eşine içsel sevgi beslemeyen birçok kadının ortak yazgısı.”

“Peki, ne yapayım? Benim elimden ne gelir?” dedi.

“Şunları söyle: Senden özür diliyorum. Senden af diliyorum. Seni seviyorum. Sana teşekkür ederim. Sana hakkımı helal ediyorum. Sen de bana hakkını helal et...” dedim.

“Sen deli misin? Hem dayak yiyip hem de teşekkür mü edeceğim?”

dedi.

“Karar ver. Bunu şifalandıracak mısın, yoksa bu döngüyü devam mı ettireceksin? Bir yerde kesmek zorundasın. Bugüne kadar hep öfke ve sevgisizlikle hareket ettin. Bu şekilde enerji ürettin. Şimdi gel bunun tersini yap. Özür dilemek burada insanı küçültmüyor. Bugüne kadar birikmiş tüm olumsuz enerjileri nötrleyip temizlemenin en işe yarar yolu sevgiyle şifalandırmaktır.”

Kadın en sonunda ikna oldu ve “Dediklerinizi uygulayacağım...” dedi.

İki üç hafta sonra geldi ve şaşkın bir şekilde gözlerime baktı.

“Sen büyücü müsün?” dedi.

“Hayırdır?” dedim gülümseyerek.

“Senin söylediğin şeyi sabah akşam gönülden yaptım. İnternetteki nefes videonuzu da izledim. Burundan nefes çalışmasını da yaptım. Üç hafta boyunca bunu yaptım!” dedi. “Kocam, sevgilisinden ayrıldı, eve döndü. Benden özür diledi. Bana hediyeler aldı. Bunu kafam almadı ama işe yaradı...” dedi.

Dedim ki, “Adamı hayatında ilk defa biri sevdi ve senin sevgine bir şekilde karşılık verdi. Bir insana içinden ne gönderirsen o da sana geri gönderir.”

“Hayatta sadece sevgiye dönüştürebildikleriniz düzelir. Diğerleri tekrara düşer. Sevgiye dönüştürdükleriniz şifalanır.”

AF DİLE, SEV, TEŞEKKÜR ET

Bir keresinde bir kadın geldi ve kocasının her zaman ona bağırdığından şikâyet etti. Aklıma gelen ilk soru, “Bu enerjiyi acaba kim başlattı?” oldu. “Sen ona karşılığında ne söylüyorsun?” diye sordum.

“Yüzüne bir şey söylemiyorum ama her gün içimden beddua ediyorum!” dedi.

İçinizden ne gönderiyorsanız, dışarıdan size o bir şekilde geri geliyor. Bu durumu kolaylıkla fark etmenizi, kabullenmenizi niyet ediyorum. Bunun B şıkkı yok!

Bunu kendimde nasıl şifalandırdım? Karşımdaki insanın düşünceleri artık benimle ilgili daha olumlu olmaya başlıyor. Ona baktığımda beni rahatsız eden her şeyin, aslında bende de olduğunu kabule geçtiğim andan itibaren bunu başarmaya başladım. Ben, bendeki huysuzlukları düzeltmeye başladığım anda, karşı tarafın benimle ilgili huysuzluklarını düzeltmeye başladığını fark ettim. Sana yapılmasını istediğin şeyi önce senin yapman gerekiyor. İçten ve gönülden. Laf ola politik bir hareketle değil!

Kendine değer vermen gerekiyor; bir kadın olarak kadın olduğunu hissetmen ve bir kadın gibi yaşaman gerekiyor. Aynaya baktığında halen daha kimi görüyorsun? Bir kadın mı? Yorgun bir erkek kılığına girmiş bir kadın mı? Biraz süslenmen, bakımlı olman, kendini değerli hissetmen gerekiyor. Kendine vakit ayırman, güzel olduğunu fark etmen gerekiyor.

Ho’oponopono tekniğini lütfen, sürekli uygulayın. Öyle sık uygulayın ki artık bilinçaltınıza işlesin. Ama lütfen, gidip size kızan

adama, “Senden özür diliyorum!” demeyin. Bu onun daha fazla havaya girmesine neden olur. Yani dışınızdan değil, öncelikle içinizden söyleyeceksiniz. Gönülden hissederek, içinizden söyleyeceksiniz... Ona sevgi gönderdikçe, yumuşamaya başladığını gözlemleyeceksiniz. Yeter ki onu ve kendinizi affedin. Niyetinizi yuvanızı şifalandırmak için koyun... Sevgi her şeyin ilacıdır. Artık gerçekçi olun, başınıza her ne geldiyse sevgi iletişimi kuramamaktan geldi.

Eşinden sürekli şiddet gören kadın, eşine gönülden her gün ho’oponopono tekniğini uygulayınca, yaşamında iyiye doğru gelişmeler yaşanmaya başladı.

Eşinizle olan durum dışında, işyerinizde olduğunuzu düşünün. İşyerinizdeki arkadaşınızla bir çatışmanız varsa, onu yargılıyorsanız, içinizden, “Senin kafan basmaz! Ben senden daha çok çalışıyorum. Patrona yalakalık yapmasan burada kalmazdın, aldığın maaşı hak etmiyorsun...” gibi şeyler düşünüyorsanız, yargıladığınız kişi ve onun arkadaşları size karşı harekete başlamışlardır. Hazırlıklı olun. İçinizden yaptığınız her türlü yargı işyerinizdeki kişiler tarafından size bir şekilde geri dönüyordur.

Onun da arkadaşlarıyla gruplaşıp size karşı cephe aldığını fark etmeniz uzun sürmez. Bugüne kadar eski işinizden kendinizi haklı görerek ayrılmış olabilirsiniz ama ne ilginçtir şimdiki işinizde de benzer olaylar mı yaşıyorsunuz?

Etrafınızda size karşı gruplaşanlar varsa, sizin içsel düşüncelerinizin yansıması olabilir.

Ya entrika yapacaksınız ki bu size ömür boyu entrikalar gelmesine neden olacak. Kötü yolu tercih edeceksiniz ya da içinizden onlara sevgi göndererek olayların yumuşamasına imkân vereceksiniz.

EGO’nuz sürekli konuşacak: “Sen haklısın, onlar kötü, sen neden özür dileyesin ki? Sen neden onlara sevgi gönderesin ki? Onların kötülüğünü iste!” Bu sesi uzun süredir içinizde duyuyor olabilirsiniz... Dinlemeyin...

“Sizden özür diliyorum. Sizi gruplaştırdığım için, bana tepki vermek zorunda bıraktığım için, sizi yorduğum için, kendi

yargılarımla sizin enerji alanınıza girdiğim için, sizi arkadaşlarıma, eşime kötü anlattığım için...” Yani onlara içinizden her ne söylemişseniz şimdi içinizden tersini düşünerek sevgiye odaklanın. Sizin enerjiniz telepatik olarak onlara yansıyacaktır.

Mantıken saçma! İnananlar için değerli bir şifa yolu!

Bazı kadınlar bu hatayı çok yapar. İşyerinde birilerini mimler ve evde genelde hep o kişilerin olumsuzlukları konuşulur.

Bir kişi mutluluğun kıymetini bilebilmek için önce mutsuzluğu yaşar. Bu durum ilahi sistemin bir sınavıdır. Bu yüzden Rabbimiz her zaman nefsinizden (EGO) arının diyor. Çünkü arınmadığınız sürece hayatınıza her zaman korkularınızı çekersiniz.

Not: Hayatınızın birinci dönemi, ikinci dönemine hazırlık olarak geçiyor. Bunu yakında fark edeceksiniz. Hayatınızın birinci döneminde alıngan, kırılgan, mükemmeliyetçi, her şeyi değiştirebileceğini sanan güçlü kadın ya da çilekeş kadın olursunuz. İkinci döneminde ise artık dersini almış, öğreneceğini öğrenmiş biri olarak neyin nasıl karşılanması gerektiğini bilirsiniz.

Sevgi, hoşgörü sahibi, Rabb’ine teslim olmayı (ilahi akışa güvenmeyi) seçmiş, kadın olduğuna şükreden... Zaten bu noktaya ulaşmak yerine siz halen daha kendinizi, birilerini ya da kaderiniz suçlama sonucuna ulaştıysanız merak etmeyin yaşadığınız tüm sınavlar en baştan başlayacaktır. Ta ki siz Rabb’inize olan aşkı kalbinizde başlatabilesiniz... Hayatta yaşadığınız her şey kalbinizi ilahi aşka açmak için. Hayat zorsa siz zoru sevdiğiniz içindir.

İLK ADIM: KABULLEN

Geçmişinizdeki ilişkilerin tamamını kabullenin. Yaşadığınız tüm olumsuzlukları, kırgınlıkları, üzüntüleri... Bunun için birini suçlama ihtiyacı duyuyorsanız, düşüncelerinizi hemen iptal edin. Yaşandı ve bitti. Demesi kolay, önemli olan uygulayabilmeniz. Yaşam öyle bir noktaya getiriyor ki bir şekilde artık yeter deyip uygulamaya geçiyorsunuz.

Sonra o dönemki halinizi gözünüzün önüne getirin. Genelde insanlar karakterlerini değiştirir. Geçmişte kurbansa bugün sert olur. Bunu yaparken bazen kalbini kapatır, çünkü sevmeyi zayıflık olarak görür.

"Sevdik de ne oldu? Bundan sonra mantığımla gideceğim..." der ve buz gibi, duyguları körelmiş bir hayat yaşamaya başlar.

Hayatına biri girince de, sevildiğini pek hissedemez. Kalp kapısı önceden kapandığından, yeniden sevmek için güvenmekten korkar. Genelde hep şunu söyler:

"Sen beni sevmiyorsun!"

Kadın olmayı hatırlamaya, hissetmeye başlarken, ilk adım kalp kapınızı tekrardan açmak olabilir.

Daha önce sevdiğiniz, güvendiğiniz için kendinizi affedin. Önceki kalp kırgınlıklarını şifalandırın. Kendinizi sevmeye yeniden açın.

Güzel bir niyet: *"Ben kendi kalbimi affediyorum: Güvendiğim, sevdiğim ve yanıldığım* için *kendimi affediyorum. Allahım kalbimdeki tüm acıları sana teslim ediyorum ve kalbimin tekrardan sevgiye açılmasına niyet ediyorum..."*

Bazen öyle bir aşk yaşarsınız ki sonrasında sadece kendinize duyduğunuz öfke kalır...

“Neden sevdim?” dersiniz. Peki, kime öfkeleniyorsunuz? Seven kalbinize mi? O halde kalbinizi de affetmelisiniz. Sevmeye inandığı için.

“Dilimi affediyorum. Sustuğu ya da çok konuştuğu için...”

“Bedenimi affediyorum. Bedenimi yeterince güzel bulmadığım için...”

Birçok kadının bilinçaltında, aldatılmasında ya da terk edilmesinde, “Güzel olsaydım, başkasına bakmazdı...” diye bedenine öfke vardır. Bu nedenle bedenine öfke duyar, kendini hastalandırmaya, kilo almaya veya aşırı kilo vermeye başlar.

İKİNCİ ADIM: KENDİNİ AFFET

Birçok kişi bugünkü enerji ile bugünkü durumunu affetmeye çalışır. Asıl yapılması gereken, o dönemdeki kendinizi affetmenizdir. O gün belki bir söz söyleyecektiniz, söyleyemediniz ve bu yıllardır sizi rahatsız ediyor. Ya da bir söz söylemeyecektiniz ve siz söylediğiniz için bir şekilde zarar gördünüz.

Bu durumla ilgili geçmiş temizliği yapmak için bir çalışma yapalım.

Sakin bir ortama gidin, kendinizi karşınıza alın ve şunları söyleyin:

“O günkü bu hareketin beni şu hale getirdi. Ben sana kızdım. Bunun için özür diliyorum senden ve seni affediyorum.”

Not: Affetme ile ilgili yapılacak uygulama ve çalışmaları *Evrenin* İlahi Dili *“Uyanış”* kitabımızda detaylı bir şekilde paylaştık.

ÜÇÜNCÜ ADIM: BEKLENTİLER

Bir ilişkiden beklentiniz nedir?

Ne amaçlıyorsunuz?

Korkularınız nelerdir?

Çocukken hayalini kurduğunuz noktayla şu an arasındaki fark nedir?

Çocukken ne düşlüyordunuz, şu an neyin içindesiniz?

Arzu ettiğiniz noktada olamadığınız için kimleri suçluyorsunuz? Hangi olaylar tekrar ve tekrar hayatınıza geliyor?

Tekrarları bulmanız çok önemlidir.

Terk edilmekten korkuyorsanız, ilişkinin en güzel yerinde siz terk ediyorsunuz. Bağlanmaktan korkuyorsanız, bağlanmamak için birçok kişiyle birlikte oluyorsunuz. Evli insanlarla birlikte oluyorsunuz. Bağlanmaktan korkuyorsanız, hayatınıza kimseyi sokmuyorsunuz...

Erkeklere ne kadar öfkelisiniz? Kadın olmaya ne kadar öfkelisiniz? “Allahım beni neden erkek yaratmadın?” mı diyorsunuz? Bunu söyleyen kadınlar genellikle âdet sancıları çeker, göğüs ve rahimde sorunlar yaşar. Çünkü vücut erkek olmayı istediği için bu organları dışlar.

En son kendinize ne zaman vakit ayırdınız?

Ve en önemli soru:

Sizi ne mutlu eder?

Bunu çok samimi yanıtlayın. “Para bulayım, koca bulayım...” gibi yüzeysel cevapları geçin lütfen.

Şimdiki anda, hep gelecekte bir hedef belirleriz. “Çocuğu okutayım, taksitleri ödeyeyim vs...” Sizin mutluluğunuz böyle

odaklıysa hep gelecekte kalacaktır.

Mutlu olmak için tek şartınız var: Şu an sahip olduklarınızın kıymetini bilerek, şükrederek, sahip olduğunuzun keyfini sürmek, tadını çıkarmak...

Bu sizin en büyük zenginlik halinizdir. Çünkü gün içinde sürekli "Geçmişte bana öyle yaptı, o yüzden buradayım..." deriz. Geçmiş acılar, gelecek kaygı... İkisini şimdide yaşıyorsunuz. Geçmiş yaşanıp ve bittiği halde halen daha kafanızın içinde dönüp duruyor.

Hayatımızın birçok noktasında beklentilerimizin karşılanmayışı sonucunda hep hüsrana uğradık. Artık beklentilerimizi bırakıp sahip olduklarımıza şükretmeyi hatırlama zamanı.

NAZARIN ETKİSİ

Bir damla mutluluğu yakalamaya başladığımızda neden kısa sürüyor?

Eşinle, sevgilinle, çocuklarınla, arkadaşlarınla yaşadığın güzel anları sosyal medyada paylaştıktan sonra onu takip eden saat ve günler içinde üzerine uyku bastığını, ağırlık çöktüğünü, bir şeylerin ters gitmeye başladığını fark ediyor musun? Farkında olmadan nazar almaya başlıyorsunuz.

Siz nazar almaya başladıkça yaşam enerjiniz başkaları tarafından çekilmeye başlanır. Enerjiniz çekildikçe sizin de endişeleriniz, vesveseniz gittikçe artar. Vesvese arttıkça kafanızın içinde bir ses sürekli konuşur. Kadının hisleri erkeğe göre daha güçlü olduğu için, evdeki vesveseyi daha erken duyuyor. “Eşin seni sevseydi, eve daha erken gelirdi... Seni sevseydi, doğum gününde sana ucuz bir şey almazdı... Seni sevseydi, şuraya götürürdü... Seni sevseydi...”

Bizim kadınlarımız en küçük bir şüphede drama sarıp, çilekeş bir kadına dönüşüyor.

Erkek ise hayata basit bakar:

“Eve ekmek getirdim mi? Getirdim. İçkim yok, kumarım yok, kötü alışkanlığım yok... Demek ki üzerime düşeni yaptım.”

Onun için hepsi bu kadardır. Ailesi, toplum ona böyle öğretmiştir:

“Aman oğlum, kumar oynama, içki içme!”

Elbette erkek evladına, “Eşini dizine yatır, saçlarını sev...” diyen bir anne bulmak zor. Erkekler programlandığı için evin direği olur, direk olup kalırlar! Bildiği her şeyi uygular ama karşısında çok fazla kombinasyonu olan bir varlık vardır: Kadın!

Bütün ince görüşler, detaylar kadındadır. İnce görüşleri olan kadın, erkekle iletişim kuramıyor, çünkü onun gördüğü gibi hayatı detaylı görmesini istiyor. Kadın dekor amaçlı perdenin kenarına kurdele bağlamış, çiçek koymuş, erkek fark etsin istiyor.

Erkek ise geliyor, yemeğini yiyor, kumandayı alıp televizyonun karşısına oturuyor. Biri kafasını çevirip göstermediği sürece evdeki değişikliklerin kolay kolay farkına bile varmıyor.

Bu defa kadın rencide oluyor.

Saç rengini değiştiriyor eşi farkında olmuyor. Parfümünü değiştiriyor eşi fark etmiyor. Hiçbir şeyin farkında değil. Çünkü nasıl fark edeceğinin farkında değil. Ama kadın kırılıyor, kişisel algılamaya başlıyor. İşte tehlike de burada baş gösteriyor. Size yapılanı kişisel algılamaya başladığınız anda, kendinizi kapatmaya başlıyorsunuz.

Kendinizi kapatmaya başladığınız andan itibaren içsel motivasyonunuz, yaratıcılığınız etkileniyor.

Kurmaya başlıyorsunuz:

“Eskisi gibi benimle ilgilenmiyor. Beni sevse görürdü. Hayatında acaba başkası mı var? Beni artık beğenmiyor mu?”

Nazardan korunmanız gerekir. Birçok insan hayatındaki insanı koluna takıp, dışarıda gezmek, etrafa göstermek ister. Ancak annenin çocuğuna bile nazarı değer. “O an keşke ben de orada olsaydım!” demek bile nazara sebep olabilir.

Başarılı ve mutlu olduğunuzu çok fazla göstermeyin. Bunu içinizde hissedin. Mutlu anlarınızın resimlerini çok sık paylaşmayın... O resmi yirmi kişi beğendiyse, binlerce kişi görmüştür. Kötü niyeti olmasına gerek yok. “Vay be o mutlu ben değilim!” demesi bile enerji boyutunda sizinle bağ kurmasına sebep oluyor.

ENERJİNİZİ AKTİVE EDİN

Gözlerinizi kapatın ve mutlu bir ortamda olduğunuzu zihninizde canlandırın.

“Beni sınırlayan düşünceleri bırakıyorum. Beni yoran düşünceleri bırakıyorum. Beni engelleyen düşünceleri bırakıyorum. Beni erteleyen düşünceleri bırakıyorum. Şu andan itibaren başlamak ya da durmak yok, sadece yapmak var... Yapmayı seçiyorum. Yapabilecek her türlü imkâna sahibim. Yeterliyim, yeterli kaynaklara sahibim. Zihnim ya da etrafımda herhangi biri ‘Yapamazsın!’ dediğinde, önce hislerimi dinliyorum.”

Burundan derin bir nefes alın. Ve nefes verirken güçlü bir “Oh be!” deyin.

Tekrar derin bir nefes alın.

“Oh be!” deyin.

Gözlerinizi kapatın. Derin nefesler alıp verin. İçinizden şunları söyleyin:

“Bugün yeni bir başlangıç yapıyorum. Yıllarca mutlu olabilmek için hep bir hedef koydum. Mutluluğumu hep gelecekte bıraktım. Bundan dolayı kendimi affediyorum. Bundan dolayı geçmişteki kendimi de affediyorum. ‘Allahım beni neden erkek yaratmadın?’ isyanından nedamet getiriyorum. Bunun için tövbe ve af diliyorum.

Seni beğenmediğim için beni affet. İlişkilerimin kötü gitmesinin sebebini sana yüklediğim için beni affet. ‘Daha güzel olsaydım, terk edilmezdim; daha güzel olsaydım aldatılmazdım; daha güzel olsaydım beni beğenirlerdi...’ düşüncelerimin tamamından nedamet getiriyorum.”

Şimdi başka bir çalışmaya geçiyoruz.

Avuçlarını ovuştur ve yanaklarına koy. Kendine adınla hitap et.

“... senden özür diliyorum. Senden af diliyorum. Yıllarca seni zorladığım için, mükemmel olmaya çalıştığım için, hayatı zorladığım için lütfen beni affet. Lütfen beni affet... Sen güzel bir kadınsın. Sen değerli bir kadınsın.

Hayatına giren ve çıkan insanları affet. Sana her kim zarar verdiyse, bu sana değersiz olduğunu göstermez. Sen değerlisin. Sen değerlisin... Seni seviyorum. Senden özür diliyorum. Bundan böyle aynaya baktığımda sana teşekkür edeceğim.

Sevgili bedenim, senden özür diliyorum.

Sevgili ruhum senden özür diliyorum. Özür diliyorum... Yıllarca hep suçlu bulduğum için kendimden özür diliyorum. Benim için birilerini suçlamak kolaydı ama artık sorumluluğu alıyorum.

Dişi enerjimi aktive ediyorum. Ben yeterli bir kadınım. Ben güzel bir kadınım. Ben çekici bir kadınım. Ben kendimi beğeniyorum. Karşı cinse olan isyanlarımı bırakıyorum. Karşı cinse olan öfkelerimi bırakıyorum. Karşı cinse olan intikamımı bırakıyorum. Karşı cinsle olan rekabetimi bırakıyorum.

Kendimi ispatlamak zorunda değilim. Mükemmel olmak zorunda değilim. Herkesi mutlu etmek zorunda değilim. Herkese yaranmak zorunda değilim.

Ben değerliyim. Bütün beklentilerimi bırakıyorum. İlişkilerdeki bütün beklentilerimi bırakıyorum. Sadece mutlu olmayı seçiyorum. Ben mutlu oldukça bolluğumun, ilişkimin, sağlığımın daha iyiye gittiğinin farkındayım.

Ben kendimi seviyorum. Yeterli bir kadınım, güzel bir kadınım. Karşı cinse özenmekten vazgeçiyorum ve dişi enerjimi kabulleniyorum. Allahım beni iyi ki kadın yarattın. Allahım beni iyi ki kadın yarattın. Allahım beni iyi ki kadın yarattın...”

Derin bir nefes alın.

“Şükürler olsun!” deyin.

Derin bir nefes alın.

“Şükürler olsun!” deyin.

Derin bir nefes alın.

“Şükürler olsun! Üstümdeki bütün yükleri atıyorum. Herkese sorumluluklarını veriyorum. Onlara güveniyorum ve etrafımdaki herkesi de affediyorum.

Etrafımdaki herkesi sevgiyle kabulleniyorum.

Etrafımdaki herkesi olduğu gibi seviyorum.

Değerliyim, yeterliyim.

Ben sevgiyim. Ben sevgiyim...

İyi ki varım. İyi ki varım... İyi ki bu dünyadayım...”

Derin bir nefes alın.

“Oh be!”deyin.

Derin bir nefes alın.

“Oh be!” deyin.

Ellerinizi bir daha ovuşturun ve tekrar yanaklarınıza koyun. Hayatta olsun olmasın, aranız iyi olsun olmasın fark etmez. Şu an bu eller şimdi babanızın elleri olsun.

“Baba, seni çok özledim. Her neredeysen duy sesimi. Kızın seni çok özledi. Bu hayatta sana çok ihtiyaç duydum. Baba nerdesin? Baba seni çok özledim. Bir tarafım sana özlem içinde, bir tarafım da çok kırgın. Baba, seni affedemiyorum. Neredesin baba? Bana neden sahip çıkmadın? Bana neden sarılmadın? Saçımı neden okşamadın? Hayatımdaki herkeste seni aradım. Baba nerdesin? Seni seviyorum baba. İçimdeki öfkemi, içimdeki kırgınlığımı, şu an burada şifalandırıyorum.

Allahım, kalbimdeki tüm kırgınlıkları, mucizelerinle sevgiye dönüştür. Ben babamı affetmeye niyet ettim. Lütfen bana bunu kolaylaştır. Baba, her neredeysen seni affediyorum. Bu senin sınavındı. Seni olduğun gibi kabulleniyorum. Baba seni affediyorum. Baba seni affediyorum. Baba seni affediyorum...”

Derin bir nefes alın.

“Baba seni seviyorum. Baba seni seviyorum.”

Derin bir nefes alın.

“Baba seni affettim.”

Derin bir nefes alın.

“Baba her neredeysen mutlu ol. Kızın sana söz veriyor: Bundan sonra ben de mutlu olacağım. Bütün hesaplarımı, kontrolcülüğümü bırakıyorum. İlahi akışa güveniyorum. Mutlu olmayı seçiyorum. Sağlıklı olmayı seçiyorum. Huzurlu olmayı seçiyorum. Doğduğum günden bugüne beni üzen, beni kıran herkesi affediyorum. Kendi iyiliğim için hakkımı herkese helal ediyorum. Bundan böyle zihnime olumsuz bir düşünce geldiğinde, ilk söyleyeceğim, ‘Kabuldeyim. Sana hakkımı helal ediyorum. Bu düşünce bana ait değil ve sevgiyle gönderiyorum...’ olacak. Zihnim artık özgür... Zihnim artık özgür... Zihnim artık rahat... Sorgulamalarımı bıraktım, hesaplaşmalarımı bıraktım. Hayatımda ilişkilerimi suçlamaktan vazgeçtim. Herkes kendince haklı... Saygı duyuyorum. Hoşgörüyle karşılıyorum.”

Derin bir nefes alın.

“Oh be!” deyin.

Derin bir nefes alın.

“Oh be!” deyin.

Derin bir nefes alın.

“Oh be!” deyin.

Derin bir nefes alın.

“Atalarımdan, anne ve babama gelen; anne ve babamdan bana geçen tüm olumsuz enerjileri, yazgıları iptal ediyorum, iptal ediyorum, iptal ediyorum... Yaratılıştan bugüne, bilerek ya da bilmeyerek olumsuz ürettiğim tüm enerjiler için herkesten özür ve af dilerim. Lütfen beni affedin. Lütfen beni affedin... Yargıladığım herkesten özür diliyorum. Yargıladığım tüm olaylardan özür diliyorum. Herkesi rahat bırakıyorum. Herkes kendi deneyiminde... Saygı duyuyorum.”

Derin bir nefes alın.

“Oh be! Özgürüm.”

Derin bir nefes alın.

“Şükürler olsun! Bütün karmalarım şifalanmaya başladı. Şu andan itibaren kendimi ve herkesi rahat bıraktım. Zihnimde eleştirmekten, suçlamaktan, yargılamaktan vazgeçtim. Bu onların sınavı... Bu hayat bana ait. Bu da benim sınavım... Herkesi özgür bıraktım. Yardım

isterlerse sadece yapabildiğim kadarıyla sorumluyum. Bundan böyle yardım istemeyen hiç kimsenin hayatına müdahil olmuyorum. Fakirler, hastalar ve ihtiyaç sahipleri hariç...”

Derin bir nefes alın.

“Şükürler olsun!”

Derin bir nefes alın.

“Şükürler olsun!”

Derin bir nefes alın.

“Tüm maskelerimi bırakıyorum. Mükemmel görünmek zorunda değilim. Dertsiz, tasasız görünmek zorunda değilim. Hayatımdaki her şeyi mükemmelmiş gibi göstermek zorunda değilim. Kendimi ispatlamak zorunda değilim. Ben doğal halimle güzelim. Doğal halimle sevgiyim. Sevmeye ve sevilmeye tekrardan güvenmeyi seçiyorum. Bedenimin ve ruhumun her zerresinin kıymetini bilecek, benim de onun bedeninin ve ruhunun her zerresinin kıymetini bileceğim hayat arkadaşımı, sevgiyle hayatıma çağırıyorum, gelmesine izin veriyorum ve varlığına inanıyorum.”

Derin bir nefes alın.

“İzin veriyorum!” deyin.

Derin bir nefes alın.

“İzin veriyorum!” deyin.

Şu an hayatınızda biri varsa şu çalışmayı yapabilirsiniz.

Zihninizde; yuvanızda yaşamayı düşündüğünüz mutlu, huzurlu, bolluk içindeki hayatı varmış gibi canlandırın. Eşinizi, çocuklarınızı, evinizi, arabanızı... nasıl bir yuvada yaşamak istiyorsanız onu zihninizde canlandırın... Zihninizde canlandırdığınız evin içinde olduğunuzu hissedin. Sevdiklerinize kurabiyeler pişirdiğinizi hayal edip yaptığınız kurabiyelerin kokusunu içinize çekin.

Derin bir nefes alın.

“Oh be!” deyin.

Derin bir nefes alın.

“Huzur içindeyim...” deyin.

Derin bir nefes alın.

“Erkeklerden aldığım erkek enerjiyi iade ediyorum. Kadın

kimliğimi sevgiyle kabul ediyorum. Bu benim özüm, doğal halim. Kadın olmaktan mutluyum. Kadın enerjimi aktive ediyorum. Bundan böyle erkek gibi davranmaktan vazgeçip, kadın gibi davranmaya başlıyorum."

Derin bir nefes alın.

"Oh be!" deyin.

Ellerinizi ovuşturun ve yumurtalıklarınızın üzerine koyun.

"Kadınlık organlarımdan özür diliyorum. Yumurtalıklarıma, rahmime, göğüslerime, bütün kadınlık organlarıma teşekkür ederim. Onların hepsi Rabb'imin bana verdikleridir. Sağlıklı çalıştıkları için teşekkür ederim. Sağlıklı bir bedenim var ve ideal kilomdayım."

Kendinizi olmayı düşündüğünüz gibi sağlıklı kiloda düşünün. Evinizi, ilişkinizi, işinizi her şeyi zihninizde canlandırın.

Derin bir nefes alın.

"Oh be!" deyin.

Derin bir nefes daha alın.

"Oh be!" deyin.

"İyi ki varım! Kadın olmak güvenli ve sağlıklı... Cinsellik güvenli ve sağlıklı. Cinsellik vazife değil. Cinsellik benim doğal hakkım. Sağlıklı, düzenli, keyifli cinsel hayatım var. Bunu sevgiyle kabul ediyorum. Zihnimdeki cinsellikle ilgili tüm olumsuz düşünceleri iptal ediyorum. Annemin, babamın, ninemin, dedemin, etrafımdaki herkesin cinsellikle ilgili, kadın olmayla ilgili kafama soktuğu tüm saçmalıkları iptal ediyorum. İptal ediyorum. İptal ediyorum... Cinsellik benim doğal hakkım. Keyifle yaşarım ve sevgiyle paylaşırım."

Derin bir nefes alın.

"Oh be!" deyin.

Derin bir nefes alın.

"Vücudumdaki fazla kiloları kabuldeyim ve sevgiyle gönderiyorum. Gelecek endişelerimi bıraktım. Vücudumdaki bütün korkuları bıraktım. Artık bana ait değil. Güvendeyim. Sevdiklerim güvende. Şükürler olsun, hamt olsun. Şükürler olsun, hamt olsun..."

Derin bir nefes alın.

“Oh be!” deyin.

Derin bir nefes alın.

“İyi ki bu dünyadayım...” deyin.

Derin bir nefes alın.

“İyi ki varım...” deyin.

Derin bir nefes alın.

“Allahım iyi ki beni kadın yarattın...” deyin.

Derin bir nefes alın.

“Şükürler olsun, kadın olmak güzelmiş. Süslenmek güzelmiş. Bakımlı olmak güzelmiş. Şanslı olduğumun farkındayım. Sağlıklı bir vücuda sahibim. Güzel bir vücuda sahibim. Hayatımın her geçen gün daha iyiye gittiğinin farkındayım. Şükürdeyim... Rabbim iyi ki beni kadın yarattın.”

Derin bir nefes alın.

“Şükürler olsun, iyi ki bu dünyadayım.”

Üç nefes daha alıp verin ve gözlerinizi açın.

KÜÇÜK BİR TEST

Şimdi yavaşça ayağa kalkın. Vücudunuzu rahat bırakın. Öne veya geriye doğru hafifçe meyledebilecekmiş gibi durun.

İçinizden şu sözleri söyleyin:

“Allahım beni iyi ki kadın yarattın...” deyip vücudunuzu hissedin. Öne doğru mu, arkaya doğru mu meylediyorsunuz?

Eğer arkaya doğru meylediyorsanız, yukarıdaki niyet çalışmasını biraz daha yapın.

Her gün aynanın karşısına geçin, gözlerinize bakın, “Seni seviyorum. Sen güzel bir kadınsın...” deyin.

Lütfen erkeklerden ne duymak istiyorsanız, aynada gördüğünüz kadına gönülden o sözleri söyleyin. Bunu gönülden yaptığınızda aynı lafların zaman içinde size söylendiğini fark edeceksiniz. Hayatınızı şöyle bir gözden geçirin. Bugüne kadar kendi kendinize söylediğiniz tüm olumsuz sözleri hayatınıza giren insanların da size söylediğinin farkında mısınız?

Bundan böyle, başkalarından duymak istediğiniz sözleri önce siz kendinize söyleyin.

SU GİBİ OLUN

Su bu gezegendeki en akıllı elementtir.

Vücudumuzun yüzde 70-90 arası sudur. Genelde şifa çalışmalarında, “Bedenimin şifalanmasını niyet ediyorum...” diyordum. Duama ilave olarak şu niyeti ekledim:

“Allahım bedenimdeki suyu şifalandır.” Böylelikle niyete ve duaya hızlı cevap veren su; bedeninizde de hızlı bir şekilde size cevap verecektir.

Japon bilimadamı Masaru Emoto’nun yaptığı deneylerde, dua edilmiş suyun kristal yapısının, öfkeli insanların kızdığı suyun yapısından farklı olduğu tespit edilmiştir. Yani siz şu anda kendinize kızıyorsanız, bedeninizin yüzde 70 ile 90 arası oranında suyu bozuyorsunuz, hem de aynı an içinde...

Birçoğumuz şöyle laflar ederiz:

“Beni hasta ediyorsun!”

“Bıktım bu hayattan!”

“Bak, bana bir şey olsun da görün size ne olacak!”

“Artık yaşamak istemiyorum!”

Bir şekilde bu sözler ve düşüncelerle otomatik olarak vücudunuzdaki suyu programlıyorsunuz. Bu sözleri ne kadar sıklıkla söylerseniz artık bedeniniz o duruma dönüşmeye başlar.

Enerjinizin yüksek olup olmadığını anlamanız çok basittir: Korktuğunuz başınıza hızlı bir şekilde geliyorsa, enerjiniz yüksektir. Böyle biri iseniz çok şanslısınız çünkü düşünce yapınızdaki artı ile eksiyi yer değiştirdiğinizde, hayatınıza iyi olan olaylar da gelmeye başlayacaktır.

Hayatımızın en güzel anlarını ya da en unutulmaz travmalarını yemek masasında yaşarız. Hep vericiyiz ya, sürekli vermekten, almayı unuturuz. Bir tek yemek yerken alırız. Alırken bilinçaltınız açılır ve gelenler bilinçaltınıza işlenir. Bu nedenle sevdiğinize, sevdiğinizi yemek masasında söyleyin. Çocuğunuza değerli olduğunu yemekte söyleyin. Sakın ama sakın yemek masasında dert konuşmayın! Öfke konuşmayın! Çünkü doğrudan bilinçaltına yazılır.

HAYATINIZA NEYİ ÇEKTİĞİNİZİ FARK EDİN

Bir kişi zihninde hayalini kurduğu bir eş canlandırdığı zaman bu kişinin hayatına gelmesini ve onunla bir yuva kurmayı ister. Ne ilginçtir ki, hayatına hayalini kurduğundan çok yargıladığı tarzda insanlar çektiğini yıllar sonra fark eder. İçinden babasına öfkeliyse bir de bakar ki hayatındaki erkek aynı babası gibi olmuş. Annesini yetersiz görüyorsa bir de bakar ki kendisi de aynı hareketleri yapmaya başlamış. En büyük sıkıntısı ise sanki bir mıknatısın onu yargıladığı yazgıya doğru çekiyor olmasıdır.

Siz ne yaparsanız yapın bu döngüden çıkabilmenin tek yolu geçmişte yaptığınız yargıları nötrlemek ve temizlemek. Bunu yaparsanız hayalini kurduğunuz yuvaya ve ilişkiye ulaşırsınız. Lütfen şu soruları kendinize sorun ve cevaplarını bir kâğıda dürüstçe yazın.

“Hayatta hangi olayların tekrarı içindeyim?”

“Hep aldatılıyor muyum, hep borç içinde miyim?”

“Ne yaparsam yapayım, kimse beni görmüyor mu?”

Lütfen bu sorular üzerine biraz düşünün.

Eşinden olumsuz bir tepki gören birçok kadın, “Hiç ağzımı açmıyorum, hiç konuşmuyorum ama eşim beni azarlıyor!” diyor.

Ağzını açmıyorsun ama zihni sürekli konuşuyor. Sen içinden ne düşünüyorsan bir dikkat et eşinin de sana benzer sözler söylediğini fark edeceksin.

Bir önceki nesil anneler kızlarını “Güçlü ol, kendini kocana ezdirme!” ya da “Sus! Sen hiç bir şeyden anlamazsın. Kocan sever de

döver de...” şeklinde yetiştirdi.

Bu iki kutbun arasında bir yaşanmışlık var. Ya eziliyorsun ya da savaşçı olarak ilişkiye giriyorsun. Çocuğuna “Kendini ezdirme!” dediğinde, erkeğin her hareketinde sürekli açık arar. Açık aradığı sürece açık bulur çünkü herkesin açığı vardır.

Çocuklarınıza yuva kurmanın kutsallığını anlatırken bir kadının da yuvasında mutlu olması gerektiğini hatırlatın. Onu görevlerle boğmak yerine, eşiyle hayatı paylaşması gerektiğini hatırlatın.

Mükemmel ilişki yoktur. Dengeli, hoşgörülü, uyum ve aşk içinde ilişki vardır.

BİR DE ONUN GÖZÜYLE BAKIN

Kadın gelir, anlatır, eşini şikâyet eder. Ama tek taraflı dinlememeyi öğrendim. Eşi de gelir ve durumu bir de ondan dinlerim.

Kadın anlatır, anlatır, evde bir canavar olduğunu düşündürür. Duygusuz, ilgisiz, ruhsuz bir adam tarifi verir...

Erkeği çağırırsınız, “evde bir cadıyla yaşadığını” söyler.

Kadına göre kendisi melek, kocası canavar. Erkeğe göre kendisi melek, karısı tam bir cadı...

Herkes kendince mükemmelse, o zaman evdeki üçüncü kişi kim?

KALBİNİZİ SEVGİYE YENİDEN AÇMA ZAMANI

Eğer geçmişte sevip, güvenip, bağlanıp bir şekilde kalbimiz kırıldıysa farkına varmadan kendimizi tekrar sevmeye kapatırız. Çünkü seversek, tekrar kırılacağımızı, o acıyı tekrar yaşamak istemediğimizi düşünürüz.

“Bir daha o aşk acısını yaşayamam. Bunu kaldıramam...” deriz.

Bu tür olaylar yaşayan kadınlar, kontrol peşinde, kariyer peşinde, güçlü kadın tipine dönüşür ya da iyice kurban rolüne bürünür. Kalbini kapattığı için gerçek bir aşkı kolay kolay yaşayamaz.

Bir çağrı merkezini ararsanız, karşınıza “Müşteri temsilcisi ile görüşmek istiyorsanız 1’i, muhasebe ile görüşmek istiyorsanız 2’yi tuşlayın...” gibi yönlendiren bir santral çıkar.

Kalbinizde böyle bir seçenek yok. “Çocuğum için 1’i tıkla açılsın, kaynanam için 2’yi tıkla kapansın!” Böyle bir şey ne yazık ki yok.

Kalp ya herkese açıktır ya da kapalıdır.

Eğer geçmişte birine kırılıp kalbinizi kapattıysanız, aslında şu an kalbiniz geçmişteki o olaydan dolayı herkese kapalı.

Şu an hayatınızda yaşadığınız olaylar yıllar önce ektiğiniz tohumların meyveleridir.

Öncelikle bunu kabullenmeniz gerekiyor. Yıllar önce onu ekmişsin ve endişeyle de büyütmüşsün. Şu an içinde bulunduğunuz durumu, hayatınıza siz çektiniz.

“Babam beni okutsaydı bunları yaşamazdım!”

“Beni sevdiğime verselerdi bunlar olmazdı...” suçlamaları ile hiçbir

yere varamazsın. Onlar yıllar önce seni engellemiş olabilirler, üzerinden yıllar geçmesine rağmen sen kendi kendini birçok konuda engellemeye devam ediyorsun.

Ne zaman işaretparmağınızla birini suçlu gösterseniz dikkat edin diğer üç tanesi de sizi gösteriyor.

Dışarıda ya da kendi içinizde suçlu aramaktan vazgeçin. Biz kurbanların kurbanlarıyız. Anneni babanı suçlamaktan vazgeç, onlar kendi anne ve babalarından zaten sevgi görmediler, sevgi görmeyen biri sana sevgi nasıl versin?

Bireysel görüşmeye gençler geldiği zaman, "Babamız bizi hiç sevmez!" diyorlar. "Babamız bize harçlık vererek, evlatlarına sevgi gösterdiğini sanıyor."

Gençlere, "Kapatın gözlerinizi..." diyorum. "Bakın bakalım onun anne babası, onu sevmiş mi? Duygularını gösterebilmiş mi? Bir erkeğin duygularını çocuklarına, eşine söylemesinin güzel bir şey olduğunu ona söyleyen oldu mu? Yoksa 'Erkekler duygularını söylemez!' mi demişler?" Babanız nasıl yetiştirilmiş hiç düşündünüz mü?

Milyonlarca insana ulaşıyoruz. Seminerlere katılanların yüzde 80'i kadınlar, internette takip edenlerin yüzde 60'ından fazlası erkekler.

Erkekler yeni yeni uyanışa geçiyorlar. Yeni yeni içlerinde bastırdıkları duyguları söylemenin yanlış olmadığını, sağlıklı olduğunu fark ediyorlar.

Eşine, çocuklarına, anne babasına sevdiğini eskiden söyleyemeyen birçok erkek şimdi sevdiklerini daha rahat bir şekilde söyleyebiliyorlar.

Kale kapısı öyküsünü hatırlayın. Eskiden büyük ve eski bir kale kapısı varmış. On tane güçlü asker menteşeleri paslanan kapıyı zorla kapatır açarlarmış. Bir gün yaşlı bir bilge paslı menteşelere birer damla yağ damlatmış ve kapı o günden sonra kolaylıkla açılır kapanır hale gelmiş.

Sevgi de işte o bir damla yağ gibidir.

ÇAKRALARINIZI AÇIK TUTUN

Bedenimizde 7 tane enerji çakrası var.

Tepe Çakrası, Üçüncü Göz, Boğaz Çakrası, Kalp Çakrası, Solar Pleksus (Enerji) Çakrası, Sakral Çakra ve Kök Çakra.

Evrensel enerji Tepe Çakra'dan içeriye akar.

Üçüncü Göz, hislerden geçer. Genelde hissetme ile ilgilidir.

Boğaz Çakrası, kendimizi ifade etmeyle doğrudan bağlantılıdır. Bademcik, tiroit ve her türlü boğaz problemleri ile karşımıza çıkar.

Kalp Çakrası sevgidir ve merkez çakradır. Kendisinden önceki ve sonraki altı çakrayı doğrudan etkiler. En ufacık bir kırgınlıktan sonra kendini kapatır.

Solar Pleksus, insanlarla kurduğumuz enerji bağlarının bulunduğu bölgedir. Göbeğinizin iki parmak üzerinde yer alır. Mideyle doğrudan bağlantılıdır. Nazar ve etrafındaki insanların sıkıntılarını dinleyen kişilerde karşı tarafın sıkıntısı bu bölgeden kişiye ulaşır. İçsel sıkıntı ve mide ağrısı olarak kendini belli eder.

Sakral Çakra, yaratıcılık, üretkenlik, bolluk ve bereketle ilgili enerji kapısıdır. Böbreklerle bağlantılıdır. Olayları affedemediğinizde ve hazmedemediğinizde haklı dahi olsanız bu böbreklerinizde size sıkıntı olarak yansıyabilir.

Kök Çakra, bedendeki tepe çakradan gelen evrensel enerjinin topraklanması ile ilgilidir. Kök Çakra tıkalı olduğunda insanların hayata tutunmaları zorlaşır, moralleri erken bozulur. Yaşam enerjileri düşer.

Bir su borusu düşünün. Yukarıdan aşağı doğru suyun aktığını gözünüzün önüne getirin. Ve bu borunun üzerine 7 tane açma kapana

vanası yerleştirin. Vanalardan birini kapattığınız zaman diğer vanalardaki geçmekte olan suyu da kapatmış olursunuz. Haklı dahi olsanız siz kalbinizin kırılmasına izin verdikten sonra (beklentiniz olmasaydı kalbiniz büyük ihtimal kırılmazdı) hayatınızdaki birçok şeyin ters gitmeye başladığını lütfen bir gözlemleyin. En büyük inişlerinizin siz birine kırıldıktan sonra olduğunu lütfen fark edin.

Bir başka örnek: Herhangi bir olaya kızdığınızda, musluklardan birini kısıyorsunuz. Mesela “Bir daha böyle seversem...” deyip, Kalp Çakrası’nı kısıyorsunuz. Kalbinizdeki kırgınlık, bunu tıkıyor. Buradaki çakrayı tıkadığınız zaman evrensel yaşam enerjisinin size olan akışını kesmeye başlıyorsunuz.

Evrensel bağınızı kapamaya başladığınız zaman yaşam enerjiniz düşmeye başlıyor. Buna bağlı olarak farkında olmadan bereketinizi, mutluluğunuzu, engellemeye başlıyorsunuz. Egonuz size sürekli olarak sizin haklı olduğunuzu, onların suçlu ve kötü olduğunu söyleyecektir.

“Bu dünyada ne işim var, bilmiyorum...” ruh haline geçiyorsunuz.

Peki, öfkelenerek tepki koymakta haklısınız ama elinize ne geçti?

Hiç!

Hem dengenizi bozdunuz hem sinirlendiniz...

Peki neden sinirlendiniz?

Size hak ettiğiniz değeri vermediğini mi düşündünüz?

Beklentili bir şekilde yardım mı ettiniz?

Kendinize verdiğiniz değerden daha mı fazla değer verdiniz?

Artık uyanın ve haklı olmanın bu boyutta size pek de bir şey kazandırmadığını artık fark edin.

Önemli olan yaşadığınız olaylar karşısında haklı olmaya çalışmaktan çok dengede kalabilmeyi başarmanız.

Not: www.bulentgardiyanoglu.com ve www.evreninilahidili.com web sitelerimizde çakralarla ilgili detaylı bilgiler yer almaktadır.

BEKLENTİLİ İLİŞKİLER

Bir kâğıda ilişkiden, evlilikten ne beklediğinizi yazın. Size göre tarifi ne?

“Huzur ve mutluluk...” demeyin. Bu lafta dileklerdir.

Hayatına çağırdığınız kişinin sizi tamamlamasını, korumasını, bakmasını, sahip çıkmasını istiyorsunuz. Bir şekilde kendinizi tam ve bütün görmüyorsunuz. Hayata iki yarım çıkıyorsunuz. Birini bulunca da, onu kaybetmemek için onu kaybedeceğiniz bir sürü şeyi farkına varmadan sürekli yapmaya başlıyorsunuz.

Erkeğin ya da kadının hangi maskeleri takarak ilişkiye yaklaştığı, nasıl oyunlar kurduğu, cicim ayları denilen dönem geçtikten sonra ortaya çıkıyor.

Neden kendinizi farklı göstermeye ihtiyaç duydunuz?

İçinizde kaybetme korkunuz varsa, hayatınıza kaybetme korkusu olan insanlar çekersiniz.

Yalnız kalma korkunuz varsa, büyük ihtimal eşinizi, çocuklarınızı sürekli yanınızda tutmak istersiniz. Hatta aynı apartmanda otursunlar istersiniz çünkü yalnız kalma korkunuz vardır.

Aldatılma korkunuz varsa sürekli şüphe edersiniz çünkü yıllar önce babanız aldatmıştır annenizi. Ve siz “Babam aldattıysa bütün erkekler aldatır!” düşüncesiyle yuva kurmaya çalışırsınız. Büyük ihtimal yaydığınız frekanstan dolayı hayatınıza sizi aldatacak insanlar çekersiniz. Bu aldatılmayı sadece aşk ilişkisi olarak düşünmeyin, bu iş hayatınızı da kapsayabilir.

Bir kadın neden işkolik, kontrolcü ve güçlü olmaya çalışır? Büyük ihtimal ya evinde eşiyle mutlu değildir, ya annesinin çaresizliğini çok

fazla gözlemlemiştir, ya da sürekli birileri ona “Güçlü olman lazım!” demişlerdir.

Öyle insanlar vardır ki ev, araba, kariyer ne istiyorsa ulaşmıştır ama bu defa da, “Çok seçici oldum. Kimseyi beğenemiyorum!” demeye başlıyorlar. “Keşke bunları yapmadan önce biriyle evlenseydim! Bunları yaşamazdım...” dediklerini çok duydum.

BİR EVDE İKİ ERKEK OLMAZ!

Herkesin bir hesabı var bu hayatta.

Bir tek “anda kalmayı” başarabilen insanlar mutludur.

Anda kalabilmek için de geçmişinizi affetmeniz, kabule geçmeniz ve gelecek endişelerini bırakmanız gerekiyor.

Bazı kadınlar var ki, tüm güzellikler onun çevresinde dönüyor. O kadının yaptığı sadece kendi özünü kabullenmekten ibaret. Siz ise bu tarafta söylenmeye devam ediyorsunuz:

“Çocukluğumdan beri köle gibi çalışıyorum. Kadınlık vazifemi yaptım... Yemedim yedirdim, giymedim giydirdim. Saçımı süpürge ettim. Allahım niye ona var da bize yok?”

Kendinize bir sorun. Bugüne kadar kendiniz için bir şey istediniz mi?

Bir şeye sahip olmak için hep hayatınızda bir bedel ödemeye mi çalıştınız?

“Varsın ben mutlu olmayayım da çocuklarım mutlu olsun mu?” dediniz.

Hayatı yürütebilmek için, namusunuzla yaşayabilmek için adım adım erkek gibi davranmaya, hissetmeye başladığınızı fark ettiniz mi?

Muhtemelen çocukken hayalini kurduğunuz yerden çok uzaktasınız.

Siz hayatın içinde bir erkek gibi güçlü olmaya çalıştıkça, erkek enerji yanınızda oldukça güçlenmeye başlamıştır. Bu da eşinizle aynı enerjiyi taşımaya başladığınızı gösterir. Bu durumda hayatınızdaki erkek de iki alternatif şekilde size davranabilir. Ya karşınızda çok sert bir erkek gibi duracak ve bir evde iki erkek çarpışacaksınız ya da

karşınızdaki erkek sorumluluğunu alamayan bütün yükü sizin sırtınıza yıkmış biri olarak hayatı sizinle bir şekilde paylaşacak.

Artık uyanın! Kendi özünüzden ne kadar uzaktasınız?

Siz özünüze dönmediğiniz sürece özüne ulaşmayan bir insanı hayatınıza çekersiniz ve benzer enerji yaydığınız için bir evde iki erkek yaşamaya çalışırsınız.

Bir evde iki erkek olmaz.

KADIN GÜZEL VÜCUTTAN İBARET DEĞİL

Birçok kadın, kadınlığı güzel bir vücut sanır. Kuaföre gitmek, bakımlı olmak, marka giyinmek yeterli sanır.

Pek de öyle değildir aslında.

Erkekler kadınların fiziklerine bakar. Ama öyle kadınlar görürsünüz ki birçok kadına göre fizik olarak hiç güzel görünmeseler de erkekleri peşlerinden sürükler, etraflarında pervane yaparlar. Çünkü dişi olmanın keyfini sürüyorlardır. Birçok kadına göre güzel, mankenlere benzetilen kızlar yalnızken, onlar yalnız kalmazlar.

Peki bu neden olur?

Kadınların kendi içlerindeki en büyük yanılgılarından biri hayallerindeki erkeği hayatlarına çekebilmek için, güzel olmaları gerektiğini sanmalarıdır. Ne ilginçtir ki birçok erkek de, erkeklere göre güzel olduğu düşünülen kadınların muhakkak sevgilisi vardır, bu sebepten o kadına ulaşmak için uğraşmaya değmez derler ve geçerler.

Artık özünüze dönme vaktiniz geldi.

Lütfen hayatınızda bunları bir düşünün.

Bir kadın neden kendini güçlü göstermeye çalışır? Belki de içinde güçsüzlük korkusu vardır. Kendini yalnız, sahipsiz ve güçsüz hissediyordur.

Bir kadın neden kontrolcü olmaya çalışır? Çünkü gücü kaybederse her şeyin kontrolünden çıkacağını düşünür.

Bazen kişi dışından kendini nasıl gösteriyorsa, içinde tam tersi olabilir.

Biri bana gelip, “Ben çok pozitifim!” dedikten sonra genelde ağladıklarını fark ettim.

Hepimiz pozitifliği çok iyi sanırız. Bir kişi dışına yansıttığı pozitif enerji kadar, içinde sakladığı negatif (alınganlık, öfke, yargı, hesaplaşmalar, kırgınlıklar...) olma olasılığı yüksektir. Hayat bir dengedir. Her şey zıddı ile var olur.

İşyerine gidersiniz, iş arkadaşınız size bir şey söyler. O laf aslında size değildir. Akşam evde eşine ya da çocuklarına söyleyemediği sözlerdir. İçinde öfke kalmış, onu bir yerden topraklaması lazım, kurban olarak önüne siz çıktınız!

Öyle bir an olur ki, sizin en sevmediğiniz lafı size söyler. Örneğin, eğer siz mükemmeliyetçiyseniz kişi gelir ve yaptığınız işte hata bulur. Titizseniz, dağınık olduğunuzu söyler, bir şekilde yapmaya çalıştığı sizi sinirlendirip kendi üzerindeki öfkesini sizin üstünüzden topraklayıp rahatlamaktır.

Her seferinde oyuna geliyoruz. İster eşiniz, ister iş arkadaşınız fark etmez. Nerede bir açığınız varsa, onu buluyor, oradan size laf geçiriyor ve sizi de aşağı çekiyor. Başka yerden aldığı öfkesini size bırakıyor ve gidiyor. Sizi de bir uyku hali basar, öfke hali basar. Birilerine çatmak istersiniz.

Oturup temizlemek ise size kalıyor...

Her zaman hatırlayın; huzurlu bir insana öfke bırakamazsınız.

NEGATİF ENERJİDEN KORUNUN

Kalabalık mekânlarda, toplu taşıma araçlarının içerisinde sürekli insan akışı olduğundan, oradan geçen insanların enerjileri de oldukları mekânları etkiler. Siz de o mekânlara girdiğinizde bir şekilde o mekânın enerjisinden etkileniyorsunuz.

Eğer bilinçli bir insan iseniz, alana girmeden önce kendinizi koruma altına alırsınız.

Ayet-el Kürsi, Felak ve Nas surelerini bol bol okuyun. Kendinizi kristal bir küre içine alın. Bunu kalabalığın olduğu her yerde yapın. Oradaki hiçbir olumsuz enerji size geçmez.

Birçok kişi kendini koruma altına alır ama şu yanlışı yapar:

“Ben kalkanımı kurdum. Dışımda kalkanım var...”

Kalkanını oluşturan kişi kısa bir süre sonra düşüncelerini tam olarak arındıramadığı için farkına varmadan olumsuz şeyler düşünür. Olumsuz mesajlar gönderir. Böylelikle dışarıdan içeriye doğru gelen enerjilerden korunmak için oluşturulan kalkan içeriden dışarıya doğru düşüncelerdeki yargılardan dolayı delinir. Siz istediğiniz kadar dua edin, kendinizi ilahi koruma altına alın, içinizde yargı ve eleştiri varsa güvende değilsiniz.

Peki, ne yapacaksınız?

Geçmişi gerçekten affedip, hakkınızı herkese helal edip zihninizdeki vesveseyi susturabilmeniz gerekiyor.

Zihnimiz en çok kimi düşünür?

Geçmişte en çok emek ettiğiniz ve beklentiye girdiğiniz kişilerin sizi üzmeleri halinde yaşadığınız olaylara ve haksızlıklara zihniniz sürekli takılı kalır. Affetmek sizi bu kısa devreden kurtarır. Birçok

kişi affetmenin karşı tarafa fayda sağladığını zanneder ve karşı tarafa fayda sağlamasını istemedikleri için affetmek istemezler. “Onun yanına kâr mı kalacak?” derler.

Bir olayı hazmedemediğiniz zaman ise karnınız sürekli şişer, gaz toplar. Yaşadığınız olayları ısrarla hazmedemiyorsanız, böbrek problemi yaşamaya başlarsınız, ardından bağırsaklarla ilgili de sorun yaşarsınız.

Her olumsuz düşünce insan bedeninde bir hastalığa sebep oluyor.

ŞİFALANMA NOKTASI

Hepimizin şu an hayatımızdaki en büyük arıza, çocukken yeterince sevilmemiş, yeterince dokunulmamış, takdir görmemiş olmamızdır. Bir şekilde ezildik... Ezilen anne babalar gördük.

Bir ruh, mutlu olmadan önce mutsuzluğu deneyimler.

Bir ruh, özgür olmadan önce tutsaklığı deneyimler.

Özgüvenden önce çaresizliği deneyimler.

Bir yay düşünün, geriyorsunuz. Gereceksiniz ki oku atabilesiniz. Yayı ne kadar gererseniz, oku o kadar uzağa atarsınız. Bugüne kadar yaşadığınız olumsuz olayların sizi bir yay gibi gerdiğini düşünün. Genelde ileriye bir ok gibi fırlamak yerine hep olaylarla ve kişilerle kavga ettiniz.

Bağışlamama, affedememe süreçleriniz hep uzun sürdü. Sahip olduğunuz zamanı daha iyisini yapabilmek için değerlendirmek yerine hep olaylara takılı kaldınız. Her zaman da bahaneniz hazırdı.

Nasıl affedeyim? Bu kadar yaşanmışlığı unutmak kolay mı? Ya da kendi kendinizi suçlamanız. Olaylara takılı kaldığınız için yıllardır hep aynı yerdesiniz. Ve yıllardır hep başkalarını suçluyorsunuz.

Zamanınız bolsa etrafınıza kafanızı takmaya devam edin.

Geçti, bitti. Bu hesap bitti. Bir kere bunu kabul edelim. Artık yeter noktasını da geçtiniz. Diptesiniz!

Bir insanının şifalanmaya başladığı nokta “Artık yeter!” noktasıdır. İnatçı, ben her şeyi bilirim, ben çözerim, ben erkek gibiyim diyen kadınlar için bu nokta birçok kez hayatlarına gelir.

“Rabbim, ben yapamıyorum. Neden bu dünyadayım? Ya bana bir cevap ver ya da al canımı kurtulayım!” Bu sözü kaç kez kendi

kendinize söylediniz?

Aileleriniz sizlere namuslu olmayı, dürüst olmayı, helal yoldan para kazanmayı, çok çalışmayı yıllarca anlattılar. Peki size nasıl mutlu olabileceğinizi gösterebildiler mi? Kendisi mutlu olmayan bir anne ve baba laflarla evladına mutluluğu anlatamaz. Mutlu olabilmek, huzurlu olabilmek laflarla değil yaşanarak ve paylaşılarak öğretilir.

Bir kadın erkek enerji üretmeye başladığında farkına varmadan hayatında sert bir enerji üretiyor ve erkeklerle çatışmaya giriyor. Bu çatışma zaman içerisinde rekabete dönüşüyor.

Bir kadın erkek enerji üretip babasına ve/veya erkeklere içsel öfke duyuyorsa, farkına varmadan düşünsel enerjinin yaydığı telepati ile etrafındaki erkeklere tehdit ve tacizde bulunur. İlk başta bu kesinlikle mantığa sığmaz. Sizin bilinçaltınız, başkalarının bilinçaltı ile telepatik olarak iletişim kuruyor.

Bunu ne siz ne de diğer kişiler net olarak fark edebilirsiniz. Aslında bütün insanlık birbiriyle bu şekilde konuşuyor.

Sabah kalktığınızda erkeklere öfkeliyseniz, erkekler bir şekilde sizi duyuyor. Tabii bilinçli olarak değil. Kadın olduğunuz halde erkek enerjisi üretiyorsanız, kadınlar da sizi duyuyor ve dışlıyor.

Bu durumda genelde kadın hayatına kendini hırpalayacak erkek çeker ve diğer kadınlar tarafından sürekli dedikodusu yapılır ve çekiştirilir. Ne ilginçtir ki erkek enerji üreten kadınların pek kadın arkadaşları olmaz. Erkeklerle çatıştığı halde en yakın sırdaşı bir erkektir.

Şu an bir nefes alın, beş on dakika hayatınızı bu açıdan bir gözden geçirin. İçsel olarak insanlara ne kadar öfkelenirseniz, dıştan size o kadar tepki geldiğini fark ettiniz mi?

Hiç şöyle bir dua ettiniz mi?

“Allahım, bana her türlü zorluğu aşacak güç ver!”

Bu şekilde bir dua ile hayatınıza neyi çektiğinizin farkında mısınız?

“Allahım bana önce zorluk ver, sonra aşacak güç!”

Genelde erkek güç ve kontrol odaklı yaşar. Bu onun doğası gereğidir. Kadının ise doğası gereği yaratıcı, üretken, neşeli ve esprili olması gerek; dişi enerji de budur. Atalarımızdan birçok öğreti ile

gülmenin, duygularımızı ifade etmenin hep yanlış olduğunu öğrendik. Yemek masasında gülünmez, erkekler ağlamaz, kadınlar topluluk içinde gülmez, kolay olan güzel değildir.

Peki zoru bugüne kadar seçtiğinizin farkında mısınız?

Siz zoru seçtikçe hayatınızın gittikçe zorlaştığını, enerjinizin sertleştiğini, bedeninizin gittikçe erkek bedenine benzemeye başladığını, hal ve davranışlarınızın yavaş yavaş bir erkek gibi olmaya başladığının farkında mısınız?

Neden hayatınıza zoru çağırdığınızı hiç düşündünüz mü?

“Çocukken erkek evlat istedik ama sen kız oldun. Biz senin doğmanı istememiştik. Benim kızım aslan gibidir, erkek gibi güçlüdür. Benim kızım her şeyi çözer veya sen hiçbir işe yaramazsın.”

Hayatta bu sözlerden herhangi birini duyup etkisi alında kalmışsan kendini annene, babana, birilerine ispatlamak için zoru seçersin ve bütün hayatı kendi kendine zorlaştırıp zehredersin.

Bugüne kadar kendini insanlara ispatlamaya çalıştın da ne oldu? Eline ne geçti? Sadece yoruldun...

Bu yazgınızı artık değiştirin.

Niyet ederken hayatınızı helal yoldan kolaylıkla ve sağlıklı bir şekilde yaşamayı seçin. Zoru çağırmaktan ve sevmekten vazgeçin. Kendinizi herhangi bir kişiye ispatlamak zorunda değilsiniz; siz hayatınızı helal yoldan yaşadıktan sonra hesabınızı bir tek Allah’a verirsiniz.

Şifalanması gereken önemli bir nokta daha var. Aynaya baktığınızda aynada kendinizi nasıl görüyorsunuz?

Aynaya baktığınızda sağlıklı güzel bir beden mi görüyorsunuz? Mutsuz bir beden mi görüyorsunuz?

Kilo almış bir beden mi görüyorsunuz?

Aynada her ne görüyorsanız size ait değildir. Sadece Allah’ın size bir emanetidir. Emanete söylenme, şikâyet etme, gereksiz amaçlar uğruna onu yormak, onu kötü beslemek, ona vakit ayırmamak, onu sevmemek hakkına sahip değilsiniz!

Bedeninizle barışma çalışması...

Hemen avuçlarınızı ovuşturun, kalbinizin üzerine koyun ve size emanet bedeninize şu sözleri sesli olarak söyleyin:

“Sevgili bedenim şu andan itibaren bana emanet olduğunun farkındayım. Seni yormak, sana kötü davranmak hakkına sahip olmadığımın farkındayım. Senden özür diliyorum. Senden af diliyorum ve seni olduğun gibi seviyorum. Şu andan itibaren sana iyi davranacağıma söz veriyorum. Lütfen beni affet. Teşekkür ederim. İyi ki varsın.”

ENERJİNİZİ ÖLÇÜN

Bedenimiz ile enerji ölçme konusunda pratik bir uygulamayı sizinle paylaşmak istiyorum.

Birinci Adım:
Ayağa kalkın. Aynanın karşısına geçin ve vücudunuzu rahat bırakın.
Aynada kendi gözlerinize bakın.

İkinci Adım:
Gözlerinizi kapatın. Zihninizde gözlerinizi açıp gözlerinize bakın.

Üçüncü Adım:
Aynada kendinizi gördüğünüzde vücudunuz öne doğru mu geriye doğru mu gidiyor? Hissedin.

Dördüncü Adım:
Bedeniniz öne doğru geliyorsa, olumlu bir sonuçtur; geriye doğru gidiyorsa kendi bedeninize öfke duyuyorsunuz demektir.
Bedeniniz geriye doğru gidiyorsa "bedeninizle barışma çalışmasını" 21 gün boyunca uygulayın.

Enerji ölçüm çalışmasını detaylandıralım:
Bedeninizin hangi parçası ile çatışma yaşadığınızı tespit edin.
Ayakta aynanın karşısına geçin. Vücudunuza parça parça bakmaya başlayın.
Hangi bölgenizde öne doğru ve hangi bölgenizde geriye doğru gidiyorsunuz?

Geriye doğru gittiğiniz her bölgeniz için şifalandırma çalışması yapmanız gerekiyor. Örneğin burnunuza baktığınızda bedeniniz geriye doğru yatıyorsa, burnunuzdan hoşnut değilsiniz demektir.

“Sevgili burnum senden özür ve af diliyorum. Allah’ın bana bir emaneti olduğunun farkındayım. Seni olduğun gibi kabulleniyorum ve seviyorum. Sağlıklı hizmet verdiğin için teşekkür ederim.”

Erkek enerji kullanıp kullanmadığınızı nasıl anlarsınız?

Şimdi erkek olmayla ilgili zihninizden bir şey geçirin. Vücudunuzun öne mi arkaya mı gittiğine dikkat edin. Erkek enerjinizi ölçün.

Şimdi de aynısını dişi enerjiniz için deneyin.

“Dişi enerjimi ölçmek istiyorum...” deyin ve öne doğru mu arkaya doğru mu gidiyorsunuz, bakın.

Dişi enerjide öne doğru geliyorsanız, dişi enerjinizi kabullenmeye başlamışsınız demektir. Zihninizden sorun şimdi:

“Kadın olmak nasıl bir şey?”

Sonra öne doğru mu arkaya doğru mu geldiğinize bakın.

“Kadın olmak güvenli mi?”

Öne doğru geliyorsanız evet, arkaya doğru gidiyorsanız hayır yanıtı veriyorsunuzdur.

Şimdi aynada gözlerinize tekrar bakın ve ona şöyle deyin:

“Seni seviyorum.”

Vücudunuz öne doğru geliyorsa, gerçekten kendinizle barış içindesiniz. Geriye doğru gidiyorsa, halen daha kendinize öfkelisiniz.

Atalar ile olan bağların enerjisinin ölçülmesi.

Ayaktayken içinizden babanıza seslenin.

“Baba...”

Bedeniniz geriye doğru mu, öne doğru mu gidiyor? Geriye doğru gidiyorsanız, babanıza içinizde gizli bir öfke var demektir.

Ardından içinizden “Anne...” deyin.

Öne doğru geliyorsanız annenizle ilgili her şey yolundadır, geriye doğru gidiyorsanız annenizle de sorun vardır.

Eski sevgilinizi, eşinizi, sizi kıran birini zihnin*ize getirin.*

Öne doğru mu geriye doğru mu gidiyorsunuz, hissedin.

Geriye doğru gidiyorsanız halen daha ona öfkelisiniz demektir. Geriye doğru sert gidiyorsanız, ona halen daha sinirlisiniz demektir.

Şimdi içinizden sadece "Aşk!" deyin.

Geriye doğru gidiyorsanız sizde aşk acı, hüzün demektir. Öne doğru geliyorsanız güvenli ve sağlıklı demektir. Öne, geriye gidip geliyorsanız, halen daha affedemediğiniz aşk yaralarınız var demektir.

Zihninizden cinselliği geçirin.

Geriye doğru gidiyorsanız, cinsellikle ilgili sorunlarınız vardır, öne doğru gidiyorsanız, güvendesiniz. Sizin için cinsellik doğal ve sağlıklı demektir.

Parayı sorun.

Öne doğru gidiyorsanız para kazanmayla ilgili sorun yoktur. Dilediğiniz zaman kazanabiliyorsunuz. Geriye doğru gidiyorsanız, kıtlık bilinciniz var demektir. Para size zor gelir ve kolay gider.

"Sağlık..." deyin.

Sağlık size ne hissettiriyor? Geriye doğru gidiyorsanız, sağlığınızla ilgili endişeleriniz var demektir. Öne doğru gidiyorsanız, her zaman sağlıklı olduğunuzun farkındasınızdır.

"Affetme..." deyin.

"Aldatılma."

"Terk edilme."

"Sevilmeme."

Sevilmemeyi hissettiniz mi? Bunda çoğu insan geriye gider.

"Sevgi."

"Şefkat."

"Huzur."

"Borç."

"Etek giymek."

"Takı takmak."

"Süslenmek, makyaj yapmak."

“Kuaföre gitmek.”
“Kendini affetme.”
“Değerliyim.”
“Yeterliyim.”
“Yeterli bir kadınım.”

Geriye doğru gidiyorsanız, yetersiz olduğunuzu düşünüyorsunuzdur.

“Yeterli bir anneyim.”
“Yeterli bir sevgiliyim.”
“Yeterli bir elemanım.”
“Yaratıcı ve üretkenim.”
“Bir erkeğe ihtiyacım var.”
“Çaresizlik.”
“Başarısızlık.”
“Başarılıyım.”
“Güzelim.”
“İnsanlar beni sever.”
“Ben de insanları severim.”

Şimdi şifalanma vakti. Bu çalışmayı 21 gün boyunca uygulamanız gerekiyor.

“Beni üzen, beni kıran, canımı yakan, hakkımı yiyen herkesi ve her şeyi şu andan itibaren oldukları gibi kabulleniyorum ve affediyorum. Hayrıma olan değişimi başlatıyorum ve hayatıma mucizeleri çağırıyorum. Yeterliyim, değerliyim, sağlıklıyım, başarılıyım, severim ve sevilirim.”

Bu çalışma sürecinde zihniniz sürekli durmadan konuşacak ve geçmişi sürekli karşınıza çıkartacak.

Zihninizin size oyun oynadığını fark edin.

Affederek, kendinizle barış içinde olarak huzura doğru adım attığınızı hissedeceksiniz.

Her canlı huzura ihtiyaç duyar.

Huzur Allah’a ulaşacağınız en hayırlı yoldur.

Sevgi, hoşgörü, bağışlama sizi huzura daha da yaklaştırır.

UYANIR UYANMAZ YAKALAYIN!

Sabah ilk kalktığınızda, ilk beş on saniye zihniniz boştur. Hayatın dertleri, sıkıntıları daha zihninize düşmemiştir.

Bu süreç bizim için oldukça değerli bir süreçtir.

Gözünüzü açar açmaz “Şükürler olsun maddi ve manevi bolluk bereket içerisindeyim...” diyerek güne başlayabilirsiniz.

Genelde bolluk denince akla ilk olarak para gelir. Bolluk sadece maddi bolluk değildir. Arkadaştır, imkânlardır, şanstır, güzel ortamlarda bulunmaktır, bilgidir.

Manevi bolluk ise; ilahi aşk, maneviyatın güçlenmesi, huzur, farkındalık ve tekâmül sürecinde kolaylıkla ilerleyebilmektir...

Genelde biz ne yapıyoruz?

Gözümüzü yatakta açar açmaz ilk olarak zihnimiz bize oyunlarını oynamaya başlıyor. O gün içerisinde yaşayacağımız birçok olayı, daha yaşamadan olmuş bitmiş ve neredeyse tamamı olumsuz sonuçlanmış gibi art arda sıralıyor.

Ardından bu kadar olumsuz düşünce ile yataktan kalkıyoruz. Çocuğa sinirleniyoruz, eşe sinirleniyoruz. Her şeye söylenerek güne devam ediyoruz.

Düşünceler sürekli yeni düşüncelerle kendi kendisini besliyor. Bir baktın zihninde eski sevgilin geziyor. Bu kişinin burada ne işi var diyene kadar gün geçmiş sizin sinirlerinizde iyice gerilmiş oluyor.

Önceki ilişkilerde yarım bıraktıklarınız şimdiki ilişkinizde devam ettiğini fark edemeden onlar da zihninizde kuyruğa girmiş, sizi meşgul etmek ve yaşam amacınızdan uzak tutmak için fırsat kolluyorlar.

“Bir önceki ilişkilerde tamamlayamadığınız tüm sınavları bir sonrakinde yaşarsınız.” Bu sebeple eski ilişkilerinizi egonuz size her ne kadar da “Sen haklısın...” dese de siz hepsini affedin, hakkınızı helal edin ve sevgiyle zihninizden gönderin. Böylelikle sizi daha fazla meşgul edemeyeceklerdir. Eski olan ve işinize yaramayan her şeyi hayatınızdan sevgiyle gönderin.

YARIM KALMIŞLIKLAR

Bir ilişkiden ayrılmadan önce, ya da ayrıldıktan sonra birçok kişi aile ve toplum içerisinde kendisini haklı göstermek için kulis yapar. Kulis yaparak, ayrıldığınız kişiyi ailenize, arkadaşlarınıza karaladınız, özellikle boşanma aşamasında karaladınız ki aile ve toplum sizi dışlamasın...

O dönem kendinizi kurtarmak adına diğerinin hak alanına girdiniz. İki taraflı konuşmak yerine, kendinizi kurban, haklı ve iyilerden. Diğer kişiyi de haksız ve kötülerden olarak görüp herkese de böyle anlattınız.

Bu yapmış olduğunuz davranıştan dolayı ister istemez hak yasasına giriyorsunuz. Bu da zaman içerisinde size başka bir olayda geri dönüyor. Yani siz bir kişiyi suçlayarak onu hayatınızdan çıkarmışsanız, ileride bir başkası da size ve/veya evladınıza aynısını yapabiliyor.

Helalleşmeden bitirdiğiniz her ilişki bir sonrakinde karşınıza çıkmaya devam eder.

Bir kadın danışanım, “Beş yıldır hayatıma aynı tip erkek geliyor!” dedi.

“İlk ilişkiye dönün. Nasıldı?”

“Bana haksızlık etti. Şunu yaptı, bunu yaptı...” dedi.

“Nasıl ayrıldınız? Ah ettiniz mi?”

“Kötü ayrıldık. Tabii ki ah ettim.”

“Peki, sonra gelenler onun aynısı mıydı?”

“Elbette.”

“Affedin o halde.”

“Nasıl affederim? İki elim yakasında, ahirette bile!”

“O adam sizin söylediğiniz gibi kötü biriyse, bu tarafta eliniz yakasında olursa, ondan ayrılamıyorsunuz demektir. Öbür tarafta o kötü ise cehennemdedir ama siz de yakasından tutmuşsunuz; siz de oradasınız!”

Bazen de, “Benden uzak Allah’a yakın olsun!” deriz.

Kendinizi Allah’tan uzaklaştırıp, onu yaklaştırıyorsunuz!

Yarım kalmış tüm eski ilişkilerinizi içinizden (özellikle de kalbinizden) şifalandırın. Sevgiyle gönderin gitsinler.

Eski ilişkilerinizi gerçek anlamda şifalandıramadığınız sürece, hayatınızdaki kişi sürekli size geçmiş ilişkinizi hatırlatacak, onun gibi davranacaktır. Bunu fark etmeniz biraz zaman alacak. Fark ettikten sonra önce yeni ilişkinizi şu şekilde suçlayacaksınız: “Bu da diğeri gibi.” Ardından siz pes edene kadar yeni ilişkinizde sürekli eski ilişkinizi gözlemleyeceksiniz.

Pes edip gerçekten mutlu olmaya niyetiniz olduğunda içsel olarak egonuzla çatışma sürecine gireceksiniz.

Egonuz bir önceki ilişkideki gibi sürekli haklı çıkmaya ve yeni ilişkinizin de eskisi gibi doğru kişi olmadığına sizi ikna etmeye çalışacaktır.

Bu bir süreçtir. Yine bu süreçte irade devreye giriyor.

Mutlu olabilmek için gerçekten iradenizi güçlü kılmanız gerekiyor.

Bu süreçte iradenizin zayıflığından dolayı sürekli sorunlar yaşayabilirsiniz. Özellikle de içsel beklentileriniz karşılanmadığında.

Her beklenti size eski ilişkinizdeki kavgaları, olumsuz hatıraları anımsatacaktır. Önemli olan sizin gerçekten ne yapmak istediğinizdir.

Hayatınızdaki yeni kişiyi de eskisi gibi düşünüp yargılamak, eleştirmek ve hatalarını arayıp suçlamak mı? Ki bunu inanın başaracaksınız ve gün gelip bir şekilde bu ilişkiniz eskisine benzer bir şekilde bitecektir.

Veya gerçekten iradenizi sağlamlaştırıp, durmadan hata arayan, söylenen, daha fazla ilgi isteyen egonuzun kontrolünden çıkmayı başarabilecek misiniz!

Aslında eğri oturup doğru düşündüğünüzde şu an hayatınızda size

beklentilerinizi arzu ettiğiniz gibi karşılamayan kişi sizin içinizdeki eksiklikleri tam ve bütün yapmanıza yardımcı oluyordur.

Bu da ilahi aşka giden zor ve meşakkatli bir yoldur.

Allah yardımcınız olsun... Çünkü içinizde her zaman haklı çıkmaya çalışan, ilgi isteyen ve beklentileri sürekli karşılanmazsa sorun çıkaran biri var...

SUÇLAMAMAYI ÖĞRENİN

Suçlamayı çok severiz. Çünkü birileri bizi suçlamadan biz suçlayalım ki bizi suçlamasınlar! Aslında sürekli birilerini suçlamak, bir korkudur.

Hayatınızı sürekli zora sokan bir korku: “Suçlanma korkusu.”

Kim mükemmeliyetçidir? Hata yapma korkusu olan kişiler.

Kim çok başarılı olmaya çalışır? Çocukken ezilen, “Senden bir şey olmaz!” denen ve başarısızlık korkusu olan kişiler.

Genelde kişiler kendinde eksik olanı öne çıkartırlar. Kendi yaptıklarını başkası yapmış gibi anlatırlar. Bazı kişiler bunu o kadar çok inanarak yapar ki, kendi yaptıklarını bile unutur, sürekli etrafındaki kişilere suçlamalar yönelterek hayatlarını sürdürürler.

“Söz gümüşse, sükût altındır.”

Bir kişiyi suçlamadan önce birkaç saniye susup kendi içinize dönün! Şu soruyu sorun: “Gerçekten şu an bu kişiyi neden suçluyorum? Buna neden ihtiyaç duyuyorum?” Tabii farkındaysanız... Bunları fark ettikçe ilişkilerinizde suçlamamayı öğrenirsiniz.

Hiç dikkat ettiniz mi? Ne zaman gündüzden geceyi planlamaya başlasanız, gece kavga çıkıyor. Ne zaman akışa bıraksanız ve gününüzü dengeli, güzel geçirseniz, geceniz de güzel geçiyor. Tabii içinizdeki beklentilerle dolu egonuzdan arınmışsanız!

Evliliğin ilk başlarında çok rastlanan ve sonucu uzun yıllar mutsuzluklarla yaşanan basit bir örneği paylaşmak istiyorum.

Bir kadın, kocası için akşam yemeğini hazırlamıştır. Yemek masasına mum ve güzel dekorlar yapmış ve sevgiyle eşinin gelmesini beklemektedir. Amacı romantik geçecek bir geceyi paylaşmak ve

birlikte mutlu olmaktır. Erkek eve gelir ve der ki karnım tok, televizyonun başına oturur ve eline uzaktan kumandayı alarak kanallar arası gezmeye başlar. İşte o gece uzun yıllar sürecek bir yaranın ilk adımı atılmıştır.

Bir erkek kendi ailesinden bunları görmediği ve yetiştiriliş tarzından dolayı farkında olmadan birçok kez karısını kırar. Burada önemli olan kadının yaşadığı bu kırgınlığı hızlı bir şekilde şifalandırması ve eşi ile bu konuyu sakin ve net bir şekilde konuşmasıdır. Konuşmayıp içine attığı sürece ilişkisi gün geçtikçe kadın tarafından kötüye, erkek tarafından da uzun süre fark edilmeyen ve sonradan patlak veren bir duruma dönüşebilir.

Hiçbir şeyi yirmi dört saatten fazla içinize atmayın.

Suçlamadan, sakin ve haklı çıkma amaçlı değil, çözüm bulma amaçlı konuşun... Allah'a her zaman dua edin: "İlişkimin şifalanmasına niyet ediyorum." Siz bu duayı yaparken karşınızdaki kişi de aynı niyette olursa birlikte başarabilirsiniz.

Kadın ve erkek farklı mı?

Erkekleri anlamak zor gibi gözükse de aslında basittir.

Erkek mantığı elektrik anahtarı gibidir. Aç ve kapa şeklinde çalışır. Söylenmezseniz, dırdır yapmazsanız, anne olmak yerine sevgilisi olursanız, daha rahat iletişim kurabilirsiniz.

Erkekler suçlanmaktan, dırdır eden kadından, hep haklı çıkmaya çalışan kadından, açık arayan kadından, kıskançlık yapan kadından çoğu zaman kaçarlar.

Kadın ise daha karmaşık ve detaylı bir yapıya sahiptir.

Uçağın kokpiti gibidir. İçeride birçok düğme, gösterge yer alır. Bir kadın aynı anda birçok konu düşünebilir, tartışabilir. Art arda kelimeleri hızlı bir şekilde sıralayabilir...

Bu durum karşısında erkek genelde ya susar ya da yüksek sesle bağırır ve kavga çıkar. Bir erkeğe çok hızlı konuşarak, aynı anda birçok konuyu açıp hepsine anında cevap bekleyerek ulaşamazsınız. Hele suçlama yüklü cümlelerle konuyu hiç açmayın, direkt savaş ilanı

yapmış olursunuz.

Erkekler kadınlara göre daha yavaş düşünür ve hareket ederler. Hızlı giderseniz karşılıklı iletişimi kaçırırsınız.

Bir erkekle iletişim kurarken şunu kendinize dürüstçe sorun!

Yapacağınız konuşmada amacınız haklı mı çıkmak? Kendinizi mi savunmak? Yaptığının bedelini mi ödettirmek? Sizinle daha fazla ilgilenmesi için durum mu yaratmak? Yoksa gerçekten çözüm bulup yaşadığınız o anın birlikte kıymetini mi bilmek?

Bu nokta hayatınız boyunca, egonuz arınana kadar sınavda olacağınız bir durumdur.

Beklentileriniz karşılandığında ve karşılanmadığında farklı tepkiler veriyorsanız, beklentili seviyor ve dengede değilsiniz demektir. Karşınızdaki kişiyi beklentiniz karşılansa da karşılanmasa da sevip, onunla her an mutlu olmayı başarabiliyorsanız ilahi aşka ve gerçek aşka adım atmaya başladınız demektir.

Bunları yaşadınız mı?

Evliliğinizde “Ben senin karınım! Hayat arkadaşınım!” yerine “Ben senin çocuklarının anasıyım!” dediniz mi? Bu sözleri siz ya da anneniz kullanıyorsa, bu, o ilişkide kadın olarak, kocanızın gözünde değerli olmadığınızı düşündüğünüz ve çocuklarınızın varlığıyla ilişkiye tutunmaya çalıştığınızın bir göstergesi olabilir.

Hemen kendinizi bir silkeleyin ve değerli olduğunuzu hatırlayın.

Siz çocuklarınız olduğu için değil, her şeyden önce insan olduğunuz için varsınız! Değerlisiniz!

Mutlu ve mutsuz kişiler!

Ne ilginçtir! Bu dünyada çoğu ilişkiyi gözlemlediğimde mutlu ve neşeli insanların genelde mutsuz ve yüzü asık hayat arkadaşları olur.

Ya da yaratıcı, üretken, girişken insanların, yapamayız, olmaz başaramayız, nasıl öderiz diyen eşi olur.

Siz her koşulda şükreden, yetinen biriyseniz genelde hayat arkadaşınız her ortamda bir kusur bulan, açık arayan, sorun çıkarmak için fırsat kollayan biri olabilir...

Siz mutlu bir kişiyseniz, her zaman mutsuzu mutlu edeceğinizi sanır ve sürekli fedakârlıklarla onu mutlu etmeye çalışırsınız.

Yirmi sene de uğraşsanız, o kişi kendisi mutlu olmaya niyeti yoksa, siz hiçbir şey yapamazsınız. Sonra kendi mutsuz olduğuyla kalır.

Bir kişinin huyunu değiştiririm demeyin, onun değişmeye niyeti yoksa değiştiremezsiniz. Yerinizde sayarsınız, hayatınızın fırsatlarını kaçırırsınız, yıllar geçer ve gider...

Günün sonunda da sizi bir şekilde aklınızın almadığı şeylerle suçlar yargılarken onu bulabilirsiniz...

Bu gezegendeki insanların birçoğu yanlış zamanda yanlış insanla evlendi.

Evlendiği dönemde onun gibisini bulamayacağını düşündü, yaşının geçtiğini düşündü, çevresindekiler, annesi babası bir şekilde hadi artık evlen baskısıyla etkiledi, eski âşık olduğu kişiye bir sebeple ulaşamadığı için yeni kişi ile inat olsun diye evlendi, anne babasının evinden kurtulmak için evlendi, toplum içerisinde güvende olmak için evlendi, görücü usulü istemediği kişi ile evlendirildi, hamile kaldı evlendi, aynı kafadayız, birlikte iş yaparız diyerek evlendi, yalnız kalmamak ve bir hayat arkadaşı olsun diye mantık evliliği yaparak evlendi... hangi sebeple olursa olsun, kurmuş olduğunuz ilişkinin altında bir beklenti varsa, zaman içerisinde gerçekleşmediğini bir şekilde fark edeceksiniz.

Korkular, beklentilerle kurulan ilişkiler zaman içerisinde çöküşler yaşamaya başlıyor. Bir de bakıyorsunuz, hayat arkadaşınız, hayat düşmanınız olmaya başlamış.

Yanlış zamanda yanlış yapılan evlilikler, zaman içerisinde kavga gürültüye bürünmeye başlar.

Çok yaşanan bir örneği paylaşmak istiyorum:

Birçok kadın erkeği güvence, maddi bir sığınak, bir liman olarak görüyor. Eğer beklentiyle evlenirseniz, “Maddi durumu iyi. Rahat ederim...” derseniz, kocanız tüm sülalesini besler ve size hayatta zırnık koklatmaz. Akla sığacak bir durum değil. Beklenti enerjisi ürettiğinizde karşı taraf size tersi ile davranarak cevap verir. Evlenirken ya da bir ilişkiye başlarken bunları bilmiyordunuz.

İlişkinizdeki beklentilerinizi bırakın. Gerçekten her ne yaşanmışsa yaşansın, geçmişte her ne olduysa oldu! Önemli olan sizin niyetiniz ilişkide mutlu olmak mı? Cevabınız eğer ise size etkili bir niyet tekniği:

"Allahım, ilişkimdeki tüm beklentilerimi şu andan itibaren fark ediyorum ve sevgiyle bırakıyorum. Geçmişte yaşadığım tüm olumsuzlukları olduğu gibi kabulleniyorum ve affediyorum. *(Bu noktada egonuz devreye girecek, affetme, onun yanına kâr mı kalacak, onu hayatta affetmem, o hayatta değişmez-düzelmez, seni kandırıyor, seni kullanıyor, el* âl*em ne der gibi laflarla kafanızı karıştıracak. Oyuna gelmeyin ve siz Allah'a dua etmeye devam edin.)* Eşimi olduğu gibi kabulleniyorum. Kalbimin şifalanmasına niyet ediyorum, ilişkimin şifalanmasına niyet ediyorum, geçmişimizin şifalanmasına niyet ediyorum. İlişkimizin ilahi koruma altına alınması için yardım istiyorum. Birlikte mutlu olmayı, iletişim kurabilmeyi niyet ediyorum."

Size "Seni seviyorum!" dendiğinde gerçekten ne hissediyorsunuz?

Bu söz güvendiğiniz birinden size söyleniyorsa mutlu oluyorsunuz. Kalbinizi kıran ya da beklentilerinizi karşılamayan birinden duyduğunuzda?

İnsanların çoğu, hayatlarında "Seni seviyorum!" diyen biri olsa bile, genelde inanmakta zorluk çekerler. Ya kendi kendilerini sevmediklerinden, ya zamanında gerçekten sevip de hayal kırıklığı yaşadıklarından, değer verdikleri birinden zarar gördükleri için bir daha sevmeyeceğim dediklerinden... Birçok buna benzer sebepten... Sevmeye ve sevilmeye güvenmekte zorlanırlar...

Yaşanmış bir örnek:

Bir kadın danışanım, ilişkisini süper olduğunu, iş hayatında sorunlar yaşadığını söyledi.

"İlişkiniz nasıl?" diye üzerine gittim.

"Âşığım..." dedi.

“Demek âşıksınız?” dedim.

“Evet. Onsuz yaşayamam!” dedi.

“Durun bakalım. ‘Onsuz yaşayamam!’ diyorsanız, burada bir arıza var demektir. “Günde kaç kere mesaj atıyorsunuz?” diye devam ettim.

“Birçok mesaj atıyorum...” dedi.

“Peki, erkek arkadaşın oldu da sana geç cevap yazdı. Ne yaparsın?”

“Anında ararım. ‘Ne yapıyorsun?’ diye sorarım...” dedi.

“Peki, sen ona ‘Seni seviyorum!’ yazdığında ‘Teşekkür ederim!’ diye cevap yazarsa ne yaparsın?” dedim.

“Telefonu açar ve dünyayı başına yıkarım!” dedi.

“O halde senin günde yüz kere mesaj atmanın sebebi onu sevmen değil. Ondan sevgi sözleri duyarak kendini değerli hissetmendir. Sevildiğini hissetmendir...” dedim.

Hayatınızın merkezine birini koyduğunuz zaman öyle bir an gelir ki, onsuz yaşayamaz duruma gelirsiniz. Peki neden yaşayamaz durumdasınız?

Büyük ihtimal sizde eksik olan ve ondan size akan bir şeyler vardır. İlgi, alaka, şefkat (özellikle baba eksikliği yaşayan kadınlarda), değerli olduğunuzu hissetmek, sevildiğinizi hissetmek (birçok kadın önce sevildiğini hisseder, sonra zaman içerisinde sevmeye başlar; hele de o an hayatındaki erkekten daha önce başkasını sevmiş ve ona âşık olmuşsa; yeni gelen eskiyi unutturuyor), güvende olduğunuzu hissetmek. Tam ve bütün olmadığınız sürece ilişkinizde her zaman sorun yaşarsınız.

Bu konuları *2 Tam Bir Tek* isimli kitabımızda detaylı bir şekilde paylaştık.

Boşanmak için gelen birçok kadın, bugün eşiyle aşk yaşıyor.

Eşiyle geçinemediğini belirterek gelen kadına soruyorum:

“Kocanıza mı, kendinize mi daha çok öfkelisiniz?”

“Kendime öfkeliyim.”

“Neden?”

“Kadın olduğum için. Fedakârlıklarım karşılıksız kaldığı için. Erkek gibi güçlü olsaydım, böyle olmayacaktı...”

“Erkek gibi olsaydınız, kocanızın yanında nasıl yaşayacaktınız?”

Ne yazık ki böyle, kadın olmaktan nefret eden binlerce kadın var. Bir evde iki erkek yaşamaya çalışıyorlar.

Sadece fedakârlıklar ile değerinin anlaşılmasını bekleyen kadınlar pimi çekilmiş el bombası gibidir. Eşine, çocuklarına sürekli ilgi alaka verir, verir... Karşılığını göremediğinde ise ya kendini imha eder ya da fedakârlık yaptığı kişilerle çatışmalı bir döneme girer.

Kendinize değer verin! Ben değerliyim! Yeterliyim!

Kendimi feda ederek, erteleyerek, sahip olduğum imkânları kendimden başlayarak paylaşmak yerine, hepsini vererek, etrafımdaki insanları mutlu edemediğimi fark etmeye başladım. Kendime veya onlara kızmak yerine, sevdiklerime gösterdiğim ilgi, alaka, değeri bundan böyle kendime de göstermeyi seçiyorum, hak ediyorum.

Bu niyetle adım atarak ilişkinizi veya içinde bulunduğunuz durumu şifalandırabilirsiniz.

Niyet çalışması:

“Allahım al ve ver dengemi dengeye almaya, değerli olduğumu hatırlamaya, ailem, insanlarla mutlu iletişim kurabilmeye niyet ediyorum. İçsel mutluluğumu, huzurumu bulmakta ve paylaşmakta lütfen bana yardım et.”

Doğrucu başı!

Biz genelde kendimizi doğru görüp, karşımızdaki insanın huyunu, davranışlarını değiştirmeye çalışırız. İnsanlar siz istediniz diye değişmez ama varsayın ki değişti... O artık öz hali değildir. Sizin istediğiniz birisidir.

Yeryüzünde yedi milyardan fazla insan var. Herkesin aynı olduğunu bir düşünsenize? Bu dünya hiç çekilmezdi. Bu nedenle değişiklik ve farklılık iyidir. Genelde karşımızdaki kişi bizden farklıysa onu ya yargılıyoruz, ya dışlıyoruz!

Sizden farklı kişilere ne kadar ihtiyacınız olduğunu bir bilseniz. Size eksik yanlarınızı, beklentilerinizi, korkularınızı, endişelerinizi göstermekte ustadırlar.

Niyet çalışması:

“Allahım hayatımdaki kişiyi olduğu gibi kabullenebilmeyi, sevebilmeyi nasip eyle. Her ikimiz için en uygun iletişimi kurabilmemizde bizlere lütfen yardımcı ol.”

Kadın ve cinsellik...

Karıkoca için cinsellik aslında doğal bir paylaşım olması gerekirken, birçok evlilikte kadınlar ne yazık ki mutlu olamamaktadırlar.

Kadın için genelde cinsellik bir tabu, duvar, engel, namus, görev, kullanıldığını hissetme, kötü bir şey gibi durur. Çoğu kadının zihninde “Erkeklerin tek derdi cinsellik!” düşüncesi sürekli döner durur.

Bir kadın eşi ile tartışma yaşadığında ilk yaptığı şey, eşine ya da sevgilisine yatakta sırtını dönmektir.

Bu noktada kadının bilmediği şudur: Kadın cinselliği kestiği, öfke duymaya, kullanıldığını düşünmeye başladığı andan itibaren kendi bereketini, bolluğunu, yaratıcılığını kapatmaya başlar.

Eşiyle zorla birlikte olan kadınlar için cinsellik büyük bir ıstıraptır. Hele de kocası aşırı cinsellik enerjisi üretiyorsa! Gün geçtikçe kadın, sevilmediğini, sadece kocasının onun cinsel bir obje gibi gördüğünü düşünmeye başlar. Bunu düşündükçe iyice cinsellikten soğur ve kocasının ona her dokunuşu, onunla her birlikte olmak isteyişi kadına ruhsal olarak ağır gelmeye başlar.

Bu noktada ilişkiler ilişki olmaktan çıkar ve erkeğin kadına yönelik şiddetine kadar ilerler. Arzu ettiği cinselliğe ulaşamayan erkek agresif ve kırıcı olmaya başlar.

Kadın şikâyet etmeye başlar:

“Eşim bana hep bağırıyor!”

Erkekler önce cinsellik sonra karısıyla ilgilenmek ister, kadın ise önce ilgilenilmek ve sonra cinsellik olsun ister.

İstediğini erkek alamadığında öfkeli, kadının isteği olmadığında ise yatakta sırtını eşine döner ve sürekli bahanelerle cinsellikten kaçmaya çalışır.

“Bir kadın en büyük yanılgısı, cinselliği koz olarak kullanmaktır.”

Ne ilginçtir ki aslında erkekten çok kadının cinselliğe ihtiyacı var. Ancak cinsellik kadına vazife olarak öğretildiği için, bunu yapmaktan pek keyif almaz.

Sanki “Erkeğin kölesiyim, uşağıyım, kötü kadınım!” gibi düşüncelere kapılabilir.

Size vazifenizdir denen cinsellik aslında sizin en doğal yaşamanız gereken bir şeydir. Hayat arkadaşınızla cinsellik dışında gün içinde kaç kez sarılıp, öpüşüp bir arada paylaşım yaşayabiliyorsunuz? Bir düşünün.

Oysa cinsellik en doğal hakkınız ve ilişkinizde sağlıklı olmanız için olmazsa olmazınızdır.

ÇOKEŞLİLİK

Birlikte olduğunuz her kişiyle uzun yıllar karmik bağ içindesiniz.

Bir gece bile herhangi bir erkekle cinsel bir ilişkiniz olsa dahi...

Karmik bağ ne demek?

O kişi, dünyanın öbür tarafında bile olsa, o an mutsuz, öfkeli olsa, sizi de bir sıkıntı sarar. İçiniz daralır. Olumsuz enerjisi sizin de enerjinizi bir şekilde düşürür. Gezegende herkes birbirine kozmik olarak enerji bağları içerisindedir.

Biriyle birlikte olduğunuzda, bir gece, bir saat fark etmez, cinsellikten sonra ayrıldığınızda da onun hayatındaki problemler siz onu hiç görmeseniz bile etkilemeye başlar. Birlikte olduğunuz kişi her zaman mutlu, keyifli, neşeli biriyse pek sorun olmaz. Olumsuz, gergin, öfkeli, kıskanç biriyse, sizi uzaktan yorar ve enerjinizi sürekli kendisine çeker.

Farkında değilsinizdir ama sizden sürekli beslenirler.

Bu nedenle tekeşlilik, sadakat oldukça önemlidir.

Çapkınlık, uzun vadede birlikte olduğunuz kişilerin sizden enerji çekmelerine sebep olabilir. Sizi yorar!

Cinsellik en doğal hakkınız. Hayat arkadaşınıza sadık kalarak, onunla sağlıklı paylaşımlar yaşayarak kendi enerjinizi hem koruma altına alabilirsiniz hem de enerjinizi yükseltebilirsiniz.

Eşinizle yaşadığınız keyifli bir cinsellikten sonra, kendinize bir bakın.

Onu takip eden iki üç gün boyunca yaratıcılığınız, enerjiniz ve bereketinizin diğer günlere nazaran daha iyi durumda olduğunu fark edeceksiniz.

SORUMLULUĞU PAYLAŞIN

Hayatın içerisinde birçok farklı enerji ve davranış biçimi vardır.

Allah sizi kadın yarattı. O zaman, “Allahım beni neden erkek yaratmadın?” diye isyan etmekten vazgeçin. Çünkü her isyan, kadınlık organlarınızda parçalanmalara neden oluyor.

Beyin, kadınlık organlarını istemiyor. Rahmi, yumurtalıkları, göğüsleri istemiyor. Vücut erkekleşmeye başlıyor. Rahim ağzı, rahim, göğüs kanserlerinin çoğunun altında bu stres var. Bu tip hastalıklara yakalananların çoğu, çok verici olduklarından, kendilerini feda ettiklerinden bahsederler. Aşırı fedakârdırlar ve erkek enerji kullanırlar.

Ama erkek enerji kullanınca, vücudu yorarsınız.

Kadın olarak siz erkek enerji ürettikçe, hayatınızdaki erkeğin de dişil enerji üretmeye başladığını fark edeceksiniz.

Aynı ortamı paylaştığınız ilişkilerde, aile başta olmak üzere, evde biri gücü eline aldıysa, diğer kişiler gittikçe güçsüzleşmeye başlar ve zayıflar.

Karşılaştığımız bazı örnekleri sizlerle paylaşmak isterim. Güçlü bir annenin genellikle pasif bir çocuğu olur. Kontrolcü ve titiz bir annenin genellikle, dağınık bir çocuğu olur.

Erkek enerji üreten bir kadının, sorumluluk almaktan kaçan bir eşi olur. Genellikle erkek çocuğu içine kapanık, kız çocuğu da dışadönük ve sosyal olmaya başlar.

Bir kadın dünyayı sırtına vurup taşımaya başladıysa yakınındaki herkes sorumluluklardan kaçmaya başlar ve yapmaları gereken işleri o kişiye bırakır. Genellikle mükemmeliyetçi, başkalarının yaptığı

işleri beğenmeyen, insanlar üzülmesin diye herkesi mutlu etmeye çalışan kişiler olur.

Doğada herhangi bir canlı olması gerekenden daha öne geçmeye başladığında kendi etrafından enerji çekmeye başlar.

Yüksek maneviyat, hoşgörü, yaratılmış her zerreyi sevmek ve güçlü bir Allah aşkı olan kişilerde ihtiyaç duyulan enerji bir başka kişiden değil doğrudan Allah'tan gelir.

Kişi kalbindeki ilahi aşkı açmadığı sürece ve Allah'ın yarattığı ilahi sisteme güvenmek yerine kontrolcü olduğu sürece hayatta ilerleyebilmek, başarabilmek, arzu ettiği hedeflere ulaşabilmek için gereğinden fazla enerji harcamaya başlar.

Bu enerjisini Yaradan'dan alamadığı zaman etrafındaki kişilerden farkına varmadan enerji çekmeye başlar. Kendisi güçlendikçe etrafındaki insanlar zayıflar ve pasifleşmeye başlar. Onlar zayıfladıkça kendisi de şikâyet etmeye başlar: "Neden bana yardımcı olmuyorsunuz?"

Siz kadın enerjisi üretmek yerine erkek enerjisi ürettiğinizde farkına varmadan rol atlıyorsunuz. Başkasının rolüne bürünüyorsunuz, böylelikle en yakınınızda olan ailen de rol almaya başlıyor.

İçinde bulunduğunuz durumu gelin birlikte puanlayalım.

Kendi aileniz içindeki enerji 10 üstünden 10 olsun.

Siz sorumluluk enerjisinin 10 üstünden 6'sını kendinize çekmişseniz, kalan 10 üstünden 4'lük bölümünü diğer aile bireyleri (eş, çocuklar, kardeşler, anne ve baba) paylaşır.

Örneğin; evdeki erkek bir ampul dahi değiştirmez duruma gelir ve o da sizin başınıza kalır. Bu durumdan da siz sürekli şikâyet eder ve söylenirsiniz:

"Benim kadar iyi iş yapamıyorlar."

"Ben olmazsam işler yürümez!"

"Ben olmazsam ilişki yürümez, yuva dağılır!"

"Sevdiklerim üzülmesin."

"Ben zamanında yokluk içinde neler yaptım, sizin her şeyiniz var, işe yarar bir şey yaptığınız yok!" düşüncesi gibi durumlar

içindeyseniz farkında olmadan hayatın içindeki tüm sorumlulukları ve yükleri sırtlanmış olursunuz.

Örneğin siz herhangi bir konuda kendinize güvenerek atılım yapmak istediğinizde etrafınızdaki insanların “Olmaz, yapamayız, ödeyemeyiz!” demeye başladıklarını fark edeceksiniz.

Zoru başarmayı seven kişiler hayatlarına farkına varmadan zorlukları çekerler. Siz de zor olanı çağırmaktan vazgeçin.

Belli bir yerden sonra artık kadın çalışır, erkek yan gelir yatar ya da sorumluluğunu almaya yanaşmaz.

Çözüm için bir adım atama vakti geldi.

Üzerinizdeki sorumlulukların ufak bir kısmını etrafınızdaki kişilerle adım adım paylaşmaya başlayın.

İçinizden bir ses “Benim gibi yapamazlar, ellerine yüzlerine bulaştıracaklar!” demeye başlayabilir. (Bu anlattıklarımız kritik ve hayati riskleri olmayan konular için geçerlidir.)

Eşiniz ve çocuklarınız sizin gibi yapamasa da mutlaka sorumluluklarınızdan bir bölümünü almaya başlasınlar. Mutlak bir eşitlik olmasa bile bir sorumluluk dağıtımı yapın.

Onlar ilk başlarda sorumluluklarını almak istemeyeceklerdir. Ne de olsa sizin çözeceğinizi düşünecekler. Onların bu davranışlarına kızmak yerine sabırlı bir şekilde atladığınız rolü düzeltmeye başlayabilirsiniz.

Not: Eğer hayatınızda oldukça rahata alıştırdığınız ve hiç sorumluluk almayan biri varsa onunla sakin bir şekilde konuşmayı deneyin. Yorulduğunuzu ve bu sorumlulukları uzun bir süredir taşıdığınızı, artık taşımakta zorlandığınızı, yardım istediğinizi dile getirin.

BAĞIMLILIKLAR, BEKLENTİLER, KORKULAR

Hayatımızın iki evresi vardır.

Korku, beklenti, bağımlılık ve endişelerimizin bizi yönettiği bir dönem...

Ve ilahi akışa güvenmeye başladığımız, hangi davranışımızı yaparken, aslında onu neden yaptığımızı fark etmeye başladığımız dönem.

Şimdi kendinize şu soruları sorun:

“Bir ilişkiye neden ihtiyaç duyuyorum?”

“Bir ilişkiden beklentilerim nelerdir?”

“Birinin bana değerli olduğumu hissettirmesine ne kadar ihtiyacım var?”

“Aynaya baktığımda kendimi ne kadar seviyorum?”

“Bugüne kadar hayatımda kimleri yargıladım?”

“Hangi olaylar hayatıma tekrar ve tekrar geliyor?”

(Sürekli tekrar eden olay ne? Hayatınızda kişiler değişse de benzer olayları tekrar tekrar yaşıyorsunuz. Bu nokta ortalama üç yılda bir gelen döngüdür. Bazı kişilerde ender de olsa daha uzun veya daha sık meydana geliyor. Kendi döngünüzü kolaylıkla bulmaya niyet edin. Yani birine borç veriyorsunuz, verdiğiniz parayı geri alamıyorsunuz. Ya da güveniyorsunuz, aldatılıyorsunuz! Bir şeyin tekrarı var hayatınızda. Aynı döngüyü hayatınızda Ahmet’le değil, Mehmet’le yaşıyorsunuz.)

“Bağımlılıklarım nelerdir?”

“Beklentilerim nelerdir?”

“Korkularım nelerdir?”

Bir ilişkide kendi duygularınızı kontrol etmeyi lütfen öğrenin. Onun size güzel sözler söylemesine, sarılmasına mı ihtiyacınız var? Buna neden ihtiyaç duyduğunuzu bulun ve başkasına ihtiyaç duymadan tam ve bütün olmaya çalışın.

(Tam ve bütün olmayla ilgili 2 Tam Bir Tek *isimli kitabımızı okumanızı ve kitabın sonundaki uygulamaları doldurmanızı öneririz.)*

Fark edin; yaptığınız birçok hareketin, söylediğiniz birçok sözün, yaptığınız alışverişlerin, verdiğiniz sözlerin, yaptığınız aşırı fedakârlıkların altında ne var?

Kaybetme korkusu?

Dışlanma korkusu?

Yalnız kalma korkusu?

İnsanlar ne diyecek korkusu?

Parasızlık korkusu?

Çaresizlik korkusu?

21 GÜN TEKNİĞİ

Birçok kişiyle birlikte denediğimiz ve faydalı sonuçlar elde ettiğimiz güzel bir tekniği sizinle paylaşmak istiyoruz.

Birinci Teknik: Geçmiş olumsuz hatıraların şifalandırılması.

İnsan zihninin güzel özelliklerinden biri akıllı olması, diğeri de kolaylıkla birçok şeyi unutabilmesidir.

Örneğin; büyük bir şirkette yönetici olduğunuzu varsayın. Patron sizi aradı ve dedi ki: "yarın sabahleyin şirketle ilgili detaylı bir rapor istiyorum. Bu raporu bilgisayarda ya da yazılı olarak değil, hepsini ezbere anlatacaksın."

Şimdi kendinize bir sorun.

Yüzlerce çalışan, binlerce farklı ürün ve kampanyayla ilgili bilgiyi yarın sabaha nasıl ezbere söyleyeceksiniz? Geceleyin nasıl uyurdunuz? Düşünce yapmaktan sabaha kadar uyku tutmadan yatakta döner dururdunuz. Patrona anlatacağınız bütün raporları eğer bir kâğıda yazma şansınız olsaydı gece daha huzurlu uyumaz mıydınız?

Beynimiz bir şeyi not ettiğimizde sürekli hatırlatmaya çalışmaktan vazgeçer, ne de olsa yazdı, ihtiyacı varsa bakar okur deyip üzerinde durmaz.

Yıllardır yaşadığınız bütün olumsuz olaylar zihninizde sürekli döner durur. Unutmamanız için kendilerini sürekli size hatırlatırlar.

Gün içinde sabahtan akşama kadar geçmişte yaşadığınız olumsuz hatıralarınızı sürekli hatırlar ve enerji kaybedersiniz.

Bugünden itibaren başlayın. Kendinizi sakın ertelemeyin!

Eşinizden, işyerinizden, arkadaşlarınızdan, başka insanlardan her

ne şikâyetiniz varsa, sizi rahatsız eden ne varsa yazın ve yazdığınız kâğıtlarınızı yırtıp, evinizden uzak bir çöp sepetine atınız.

21 gün boyunca her gün aklınıza ne geliyorsa yazın ve yırtıp atın.

İkinci Teknik: Hangi davranışı ne için yapıyorsunuz?

Kendinizi gözlemleyin ve neyi ne amaçla yaptığınızı fark etmeye çalışın.

Aynı anda birden fazla işi takip edip zaman kazanmaya mı çalışıyorsunuz? Zaman kazanmaya çalıştıkça, zaman kaybettiğinizin farkında mısınız?

Zor günler için para biriktirmeyin, önce zor günler gelir, sonra da birikimlerinizi alır ve gider. Bunun yerine güzel şeyler için para biriktirin. Mesela tatil için para biriktirin, çocuğunuzu güzel bir okula göndermek için para biriktirin, sağlıklı günler için para biriktirin.

Herkese sürekli söz mü veriyorsunuz?

Neden sürekli insanlara söz verdiğinizi bulmaya çalışın.

Sürekli kendinizi birilerine açıklayarak savunmaya mı çalışıyorsunuz?

Neden sürekli kendinizi savunurken buluyorsunuz?

Çok fazla yiyecek mi tüketiyorsunuz?

İhtiyacınızdan fazla tükettiğiniz gıdaların ruhsal eksikliklerinizi gidermek için olduğunun farkında mısınız?

İnsanlar kırılmasın diye sürekli kendinizden ödün verip kendinizi mi erteliyorsunuz?

Bir tartışmada her zaman son sözü siz söyleyip haklı çıkmaya mı çalışıyorsunuz?

Sürekli kıtlık bilinci ile evinizde stok yapmaya mı çalışıyorsunuz?

Hayatınızda biri olmazsa başaramayacağınızı düşünerek kendinizi eksik mi hissediyorsunuz?

Mükemmeliyetçi olmaya mı çalışıyorsunuz?

İçinde bulunduğunuz durumdan dolayı kendinizi veya başkalarını suçlama ihtiyacı mı hissediyorsunuz?

Bu soruları bir kâğıda yazıp dürüst bir şekilde cevapları bulmaya çalışın.

Her zaman hatırlayın, kalben Allah'a bağlanabilmek için arınmamız gerekiyor. Arınmadığımız sürece bizi korkularımız, endişelerimiz, beklentilerimiz ve bağımlılıklarımız yönetmeye devam edecek.

Üçüncü Teknik: Herkesi ve kendinizi affedin.

Bir gün bir çocuk geldi.

"İşlerim iyi gitmiyor!" dedi.

"Kimi affedemedin?" diye sordum.

"Eski sevgilimi..."

"Hayatındaki herkesi hızlı bir şekilde affetmen ve hakkını helal etmen gerekiyor!" dedim.

"Hayatta affetmem! Bana çok kötülük yaptı. Affedersem onun yanına kâr mı kalacak?" dedi.

"Onu affetmediğin sürece senin önün kolay kolay açılmayacak, işlerin yoluna giremeyecek. Affetmek senin geçmişle bağını kesmek ve kaybettiğin enerjini geri kazanman için. Örneğin; gemiyle okyanusa açılmak istiyorsan, limandan ipleri çözmen gerekiyor. Yoksa hiçbir yere gidemezsin... İpler seni geçmişe bağlayan affedemediğin herkes ve her şeydir..." dedim.

AFFETTİĞİNİZİ NASIL ANLARSINIZ?

Kitabın birçok yerinde affetmenin önemi ile ilgili bilgiler paylaşmaya çalıştık.

Peki o kişiyi gerçekten affedip affetmediğinizi, yani dilden mi yürekten mi olduğunu nasıl anlarsınız?

Siz affettikten kısa bir süre sonra ya o kişiyle ilgili bir haber alırsınız, ya bir yerde karşılaşırsınız, ya da sosyal medya gibi ortamlarda onunla ilgili bilgilere rastlarsınız. İşte o an içinizden bir canavar çıkıyor ve onu parçalamak istiyorsa, affedememişsiniz demektir.

O an ne yapmalıyız?

En güçlü bağ koparma ve affetme tekniği “Sana hakkımı helal ediyorum!” demektir.

Affetmekte neden zorlanırız?

Bugüne kadar her ne yaşadıysanız, en çok emek verdiğiniz insanların olumsuz davranışları sizi kırdı. Peki neden kırıldık? Yaptığımız iyiliklerin karşılığını görmediğimiz için.

Gerçekten koşulsuz sevseydiniz, beklentisiz olurdunuz. Beklediklerinizi alamadığınız için aslında o kişiye kızmaktan çok kendinize kızıyorsunuz.

En büyük sınavlardan biri aynada kendi gözlerinize baktığınızda kendinize “Sana hakkımı helal ediyorum, sen de hakkını bana helal et!” diyebilmektir.

Affedemediğiniz ve yargıladığınız olaylardan birkaç örnek paylaşalım:

Anne babanızı yargıladıysanız, orta yaştan sonra anneniz gibi

olmaya başlıyorsunuz. Zaman içinde kocanız, babanızı hatırlatacak davranışlar sergilemeye başlıyor.

Ardından birçok kadın, şu travmaya giriyor:

“Adamı boşadık, çocuklar babaları gibi davranmaya başladı!”

Haklı dahi olsanız, ayrıldığınız kişiyi affetmediğiniz takdirde, benzer sınav sonraki ilişkilerinizde ve çocuklarınızda devam eder.

Aslında bütün hikâye ilişkide farkına varmadan beklentiler, korkular, endişeler ve bağımlılıklarla hareket etmiş olmanız.

Hayatınızdaki kişi sizi sevsin, size değer versin diye fedakârlıklarla kendinizi sürekli yordunuz. Gün geldi ve ilişkiniz bitti.

İlişkinin bitişine değil, başlangıcına bakın. Hangi beklenti ve şartlarda ilişkiye başladınız?

Genelde ilişkiler model olarak tekrardadır. Ahmet gider, Mehmet’le aynısını yaşarsınız.

İş hayatı, özel hayat, aile içi ve arkadaş ilişkilerinde benzer sorunlar ya da olaylar yaşadığınızın farkında mısınız?

ERKEK İSTENİLİP KIZ DOĞAN ÇOCUKLARIN YAZGISI

Birçok kadının yaşamış olduğu en büyük problemlerden biri cinsiyet sorunudur.

Daha dünyaya gelmeden önce anne baba veya atalar onun cinsiyetini erkek olarak çoktan istemiştir.

Dünyaya gelen bebeğin cinsiyetinin kız olduğunu öğrenen ve üzülen birçok aile ile karşılaştım. Erkek çocuk doğurmadın diye karısına veya gelinine eziyet eden birçok insan var.

Bu eziyet sadece burada kalmayıp kız çocuğuna da zaman içinde yansıtılmaktadır. “Biz seni erkek istemiştik ama kız doğdun.”

Bu sözlerle büyüyen kadınların çoğu hayatları boyunca kendilerini değersiz, ikinci sınıf insan, istenmeyen, ailesinin gözünde değeri olmayan kişiler olarak görürler. Onlar için bu durum büyük bir ıstıraptır. Birçok kadın bu sıkıntısını dile dahi getiremez.

Evlendikleri zaman kendilerini değersiz gördükleri ve erkekleri de istenen değerli insanlar olarak algıladıkları için yaşamları boyunca ya kocalarına ezilirler ya da koca ile savaş içindedirler.

Bu şekilde yaşamak akıl almaz ıstıraplı bir yaşam şeklidir. Birçoğunda kadın içine atmaktan dolayı boğazından başlayan sağlık sorunları ile boğuşmaya başlar.

Eğer siz kız çocuğunuza bu söylemleri yapmışsanız hemen onun karşınıza alın ve ondan özür dileyin. “Sevgili kızım ben senin varlığını onaylıyorum, biz seni erkek istemiş olabiliriz, her zaman takdir Allah’ındır ve Allah bu dünyaya senin kız olarak gelmeni

istedi. Sen bu şekilde güzelsin ve bu şekilde hayat amacını bulup yaşamana niyet ediyorum. Lütfen beni affet, seni seviyorum. İyi ki seni kız olarak doğurdum. Sana teşekkür ediyorum sevgili kızım.”

Eğer bu sözler size söylenmişse 21 gün boyunca aşağıdaki niyeti düzenli olarak kendi kendinize söyleyin:

“Sevgili anne ve baba, benim cinsiyetimle ilgili bugüne kadar her ne düşündüyseniz ben sizi affediyorum. Erkek gibi davranmaya çalışarak sizi mutlu etmekten vazgeçiyorum. Allah benim kız olmamı istedi ve ben kız olarak dünyaya geldim. Bundan böyle her kim benim cinsiyetimle ilgili ne söylerse söylesin hiçbir söz Allah’ın emrinden daha öte değildir. Allahım beni iyi ki kadın yarattın. Sana şükür ve hamt ederim.”

KARAR VERME ZAMANI

Yaşadığımız her şeyin sebebi aslında bizim düşünce ve gözlemlerimizin çekim alanı. Bir kısmı da atalarımızdan bize geçen genetik hafızadan aktarılmış olabilir.

Artık kabullenin! Kendimizi de suçlasak, başkasını da suçlasak, bir yere gidemiyoruz. Sürekli aynı kısırdöngü içindesiniz.

Biz çocuğumuza genelde mal bırakmaya, iyi bir okulda okutmaya çalışırız. Hangimiz çocuğumuza temiz bir gen bırakmaya çalışır peki?

Kendimizi arındırarak temiz bir gen bırakmıyoruz. Nasıl yapacağımızı belki de bilemediğimizden.

Sadece para ver, ilgi ver, iyi bir okula gönder... Bir çocuğa her şeyi vererek, onun başarma arzusunu elinden alıyorsunuz. Üstelik bunu kendinizi tatmin etmek için yapıyorsunuz. Ben yapamadım çocuğum yapsın. Hiç kimse bir başkasının kendi başardığı anki duyguyu ona veremez.

Mesela siz kızınıza kızarsınız ve “Aynı baban gibisin!” dersiniz. Oysa babası da kızar ve “Aynı annen gibisin!” der. Bunun nedeni, eşlerin birbirini affedememesidir. Eşinde gördüğü kusurları ona söyleyemediği için çocuğuna söyler.

Oysa bunun acısını çocuklar çeker. İyi bir anne baba çocuğunu o sınava sokmaz. İlla çocuğunuza bir şey söyleyecekseniz, güzel şeyler söyleyin. Mesela, “Seni iyi ki doğurdum...” deyin.

Çoğu insan, çocuk denilecek yaşta evlenir. Maddi sıkıntılar yaşar, nazara, negatif enerjiye, oyunlara gelir. Mutlu olmayı bilemez. Sonuçta birçok yuva aslında önlenebilir sebeplerden dolayı dağılır. Yeniden, yeni bir dağılacak yuva kurmamak için, hiç değilse dağılan

yuvanın niye dağıldığını iyi anlamak gerekir.

Aslında yaşanan her tecrübe için de şükretmek gerekir. Yaşadığınız her deneyim, sizin için bir kazançtır. Belki bir şeyi öğrenmenize, belki ilerideki tecrübelerinizde aynı hataları işlememenize yardımcı olacaktır.

Bir ilişki iyi gitmiyorsa, ayrılmak yerine şifalandırmayı deneyin. Karşı tarafın açıklarını aramayın. Herkesin açığı, hatası vardır. Bu hayatta bir tek hiçbir şey yapmayanların hatası olmaz.

Eğer karşınızdaki kişinin içindeki güzelliklere odaklanırsanız, güzellik; olumsuzluklara odaklanırsanız, olumsuzluklarını görürsünüz. Ne görmek istiyorsanız, ona odaklanın.

En ufak beklentimiz karşılanmadığında, bakış açımız değişiyor. Başlıyoruz karşı tarafın hatasını aramaya. Babamızdaki hatayı onda görmeye çalışıyoruz. Eski ilişkilerimizdeki hataları onda bulmaya çalışıyoruz.

“Bak gör, o da diğerleri gibi çıkacak...”

Evet, diğerleri gibi çıkacak çünkü siz değişmediniz.

Her şey bir kader dahilinde ama çabanız oranında değişir. Çaba göstermek önemlidir. Suçu kadere yükleyerek, karmanızı temizleyemezsiniz.

Affedemediğiniz insanların enerjisi sizin alanınızda kalır ve hayatınıza her kim girerse girsin, eski ilişkinizin enerjisi sizin alanınızda var olduğu için, hayatınıza yeni gelen kişinin de enerji alanına geçer. Böylelikle; yeni gelen de size karşı, giden gibi hareket etmeye başlar.

Sizce artık karar verme vakti gelmedi mi?

Doğduğunuz günden bugüne her ne yaşadıysanız, her kim size ne yaptıysa ve siz her kime ne yaptıysanız bu hesapları temizleme ve yeni bir başlangıç yapma vakti; sadece siz isterseniz olur.

Eski defterleri kapatıp, yeni bir başlangıç mı yapacaksınız, yoksa halen daha birilerini veya kendinizi mi suçlayacaksınız?

VESVESEYE DİKKAT!

İçinizde biri belirgin diğeri daha sessiz iki ses var.

Bunlar bildiğimiz iki ses. Bir de farkında olmadan duyduğunuz diğer insanların düşünceleri...

Bunlar yetmezmiş gibi içinizdeki nefsinizle (ego) ortak çalışma yapan negatif enerjiler... Beyniniz sürekli iç ve dış tahrikler ile karmakarışık oluyor.

Düşüncelerinizi odaklayamıyorsunuz. Dikkat edin! Acaba düşündüklerinizin ne kadarı size ait? Ne kadarını duyuyorsunuz? Hele de hisleriniz güçlü, antenleriniz açıksa vay halinize. Kafanız durmadan konuşur, konuşur, konuşur... En sonunda kafanızdaki düşüncelerin hepsinin size ait olduğunu düşünmeye başlarsınız...

O sesler size değersiz olduğunuzu, bir işe yaramadığınızı, insanların sizi sevmediğini, başarısız olduğunuzu ya da tam tersini, en iyi sizin olduğunuzu, diğer insanların sizden daha aşağıda olduğunuzu söyler durur...

Bir bilseniz ki o kafanın içindeki siz değilsiniz...

İçinizde öfke, kıskançlık, rekabet, hırs, dedikodu, haset, değersizlik ve buna benzer bir sürü düşünceyi üreten vesvese veren negatif enerjiler, kafası karışık diğer insanlar ve kendi egonuzdur...

Gerçekten ruhunuzun ve bedeninizin bir bütün olmasını istiyorsanız her durum karşısında sonsuz-sınırsız hoşgörü ve huzuru yakalamanız gerek.

Şu an bu yazıyı okurken egonuz direkt size konuşmuştur. Hadi canım sen de. Gerçekçi ol... Ve okuduklarınızı direkt reddetmek için size şu an zihninizin içinde eski hatıralarınızı, anılarınızı ve

yaşadığınız tüm olumsuz olayları ispat olarak göstermeye çalışıyordur...

Kimi dinleyeceğinize siz karar vereceksiniz... Bu hayat sizin sınavınız... Sizi, sizden başka kimse kurtaramaz... Sizi sizden başka hiç kimse Allah'a ulaştıramaz. Sadece yol gösterebilir.. Tabi siz uygularsanız...

Egonuz her şeyi bildiğini söyleyecek... Ama hiçbir zaman uygulamayacak. Hep sizi erteleyecek.

Bu dünyaya bir kere geldiniz... İçinizdeki huzuru yakalamak tek çıkış yolunuz.

Kafanıza vesvese geldiğinde, bilin ki o siz değilsiniz... Allah'a sığının. Her zaman kendinizi takip edin ve düşüncelerinizin çoğunun vesvese olduğunu fark edin...

Not: Özellikle kadınların hisleri erkeklere göre daha güçlüdür. Bu sebeple erkeklere göre çok daha fazla yayın alıyorsunuz. Birçok kez olayları hissetmişsinizdir...

Kalbinizde kırgınlık, affedemediğiniz olaylar varsa bu yayınlar genelde vesvese veren frekanslardan geliyor. Sizin hisleriniz hep hata aramak, açık aramak ve karşınızdaki kişiyi suçüstü yakalamak için kullanmaya başlarsınız.

İçinizde koşulsuz sevgi, huzur hoşgörü varsa bu sefer yayını Allah'ın sevgi dolu katlarından almaya başlıyorsunuz... Bu sefer de karşınızdaki kişinin kusurlarını Hz. Mevlana'nın dediği gibi gece gibi örtücü oluyorsunuz.

Sevgili bayanlar, içinizdeki sevgiyi koruyun ve sadece sevgiye, hoşgörüye odaklanın... Olumsuz düşünceleri takip etmeyin, çünkü sonuçta haklı ve mutsuz çıkacaksınız...

Sevgide kalın...

NEFES ÇALIŞMASI

Şu *an yapacağımız nefes çalışması, zihnimizin içerisindeki düşünce trafiğini biraz olsun hafifletmek için...*

Rahat ve sessiz bir ortama geçin ve oturun. Ayaklarınızı ve ellerinizi çapraz yapmayın.

Derin bir nefes alın ve yavaşça verin.

Derin bir nefes alın ve yavaşça verin.

Derin bir nefes alın ve yavaşça verin.

Derin bir nefes alın ve yavaşça verin.

İçinizden sessizce şunları söyleyin:

“Bu akşam niyetim, mucizelerle şifalanmak. Ben dersimi aldım. Olayları, hayatıma nasıl çektiğimin farkındayım. Şu andan itibaren yeni bir başlangıç için sevgiyle hazırım. Şu andan itibaren mucizelerle hayatımı şifalandırmaya niyet ediyorum. Beni geçmişe bağlayan tüm olumsuz düşünceleri, kendi iyiliğim için ve soyumun iyiliği için bırakmaya hazırım. Bütün kavgalarımı, bütün hesaplaşmalarımı, kendi iyiliğim için dengelemeye hazırım. Kendimi affediyorum. Allahım, sınavlarımı benim için kolaylaştır. Kalbimdeki ‘Affedemem!’ dediğim her şeyi kolaylıkla affetmemde bana yardımcı ol. Allahım sana sığındım, sana teslimim. Şu andan itibaren, hayrıma olan değişimi, sevgiyle başlatıyorum. Lütfen bana yardım et.”

Derin bir nefes alın ve yavaşça verin.

Derin bir nefes alın ve yavaşça verin.

Derin bir nefes alın ve yavaşça verin.

Derin bir nefes alın ve yavaşça verin.

Şimdi ellerinizi ovuşturun. Sağ elinizi sol omzunuza, sol elinizi sağ omzunuza koyun. Kendinizi küçük bir çocuk olarak hayal edin ve kendi kendinize sarılın. Ve o küçük çocuğa şunları söyleyin:

“Seni seviyorum. Sen yeterli bir çocuksun. Sen değerli bir çocuksun. Sen tatlı bir kızsın. Sen büyürken etrafındaki insanlar ne yaparsa yapsın, değerli bir kız olduğunu her zaman hatırla. Güzel bir kız olduğunu her zaman hatırla. Sen büyürken annen ne söylerse söylesin, baban ne söylerse söylesin, insanlar ne söylerse söylesin, bu seni değersiz kılmaz. Her şartta ve koşulda sen değerlisin. Sen yeterlisin. Sen sevgisin. Sen Rabb’inin arzuladığı, saf ve temiz ışıksın...”

Derin nefes alın.

“Oh be!” deyin.

Derin nefes alın.

“Çocukken hayalini kurduğun ve şu an hayrımıza olan tüm güzellikleri yapmaya söz veriyorum. Bundan böyle önce sen, sonra sevdiklerimiz... Küçük çocuk, sana vakit ayırmaya, seninle her zaman ilgilenmeye söz veriyorum. Bunca yıldır, seni unuttuğum için lütfen beni affet. Seni seviyorum.”

Nefes alın.

“Oh be!” deyin.

Derin bir nefes alın ve şu niyeti yapın:

“Allah’tan gelen mucize şifa ve sevgi ile ruhuma ve bedenime aksın. Kendimi affediyorum. Kendimi özgür bırakıyorum. Şifalanıyorum...

Kendimi kabuldeyim. Şükürler olsun, hamt olsun.

Ben kendime nasıl davranıyorsam, insanlar da bana öyle davranıyor. Farkındayım.

Kendime iyi davranmayı seçiyorum. Kendime saygı duymayı seçiyorum.

Kendime değer vermeyi seçiyorum.

Kendime vakit ayırdığımda, insanların da bana vakit ayırdığının farkındayım.

Kendi varlığımı onaylayıp sevdiğimde, insanların da benim

varlığımı onaylayıp sevdiğinin farkındayım.

Ben kendime değer verdiğimde, insanların da bana değer verdiğinin farkındayım.

Ben kendime ne yaparsam, insanların da bana aynısı yaptığının farkındayım.

Bir kadın olarak erkek gibi davrandığım sürece yaşam yolumda ilerleyemeyeceğimin farkındayım.

Geçmişi affettim, hesaplaşmaları bıraktım, hakkımı herkese helal ettim.

Geminin iplerini çözdüm ve artık okyanusa yelken açtım. Okyanusta ilerlerken, denizde dalga olabilir, rüzgâr olabilir ama gemisini yüzdüren, her zaman kaptandır. Ben iyi bir kaptanım. Her şartta ve koşulda keyifle yelken açarım. Kabuldeyim, affettim, yeni başlangıç yaptım.

Kendi cinsiyetimi seviyorum. Şu andan itibaren, zihnime en ufacık olumsuz bir düşünce geldiğinde, beş tane derin nefes alıp vereceğim ve ‘Bu olayı kabuldeyim...’ diyeceğim.

Haklı çıkmak yerine, mutlu olmayı seçiyorum. Öyle de oldu...”

Nefes alın...

“Allahım, bu sınavı bana kolaylaştır. Hayrıma olan insanlar hayatıma gelsin. Hayrıma olmayanlar sevgiyle uzaklaşsın. Lütfen bu durumu benim kalbime razı eyle. Şükürler olsun, hamt olsun.”

Üç kere nefes alıp verin ve gözlerinizi yavaşça açın.

“Cennet anaların ayakları altındadır.”

– Hz. Muhammed

ANNELERE ÖZEL

Bir annenin koşulsuz sevgisi, tüm dünyayı değiştirmeye yeter!

Şimdiki eşimizi, arkadaşlarımızı, dostlarımızı kısacası hayatımızdaki herkesi, bir önceki nesil annelerimiz yetiştirdi. Şimdi sıra yeni nesil jenerasyonun yetiştirilmesinde. Bu noktada annelere büyük görev düşüyor. Farkındalıklı, mutlu, huzurlu, başarılı, sağlıklı yeni bir nesil yetiştirmeye hep birlikte niyet ediyoruz.

Sevgili anneler...

Büyük bir görev için seçildiniz. Göreviniz yeni nesil çocukları yetiştirmek. Bir çocuğun ihtiyacı olan manevi her şeyi ona sağlamak. Çocuklarınızı koşulsuz sevgiyle sevebiliyorsunuz. Koşulsuz sevebildiğiniz için koşulsuz fedakârlıklar yapabiliyorsunuz.

Bu kutsal görev sırasında sizden istenen kendinizi unutmamanız ve kendinize değer verip vakit ayırmanız. Bir çocuğun, korkuları arınmış, dengede, farkındalıklı, bilgili ve empati kurabilen bir anneye ihtiyacı vardır. Çocuğunuz boş bir bardak, siz de sürahi olun. Eğer sizin sürahinizde su yoksa bardağı dolduramazsınız. Anne olarak tam donanımlı değilseniz, çocuğunuza istenilen katkıyı koyamazsınız.

Çocuğunuz sizin tarafınızdan dünyaya geliyor fakat o sizden bağımsız ayrı bir birey. Onun da duyguları, düşünceleri ve seçimleri olacaktır. Onu büyütür, yetiştirir ve eğitirsiniz. Ama duygularına, düşüncelerine ve seçimlerine karışmanız, çocuğunuzun kendi yaşam yolundan uzaklaşmasına sebep olabilir. Kendi yaşam yolundan uzaklaşan çocuklar yetişkin olduklarında mutsuz bireylere dönüşmeye

başlarlar...

Sağlıklı bir çocuğun düşündüklerini özgürce söyleme, duygularını ifade etme ve seçimlerini içinden geldiği gibi yapma şansı olmalıdır. Bu şansı siz yaratmalısınız. Çocuğunuzu, çocuk olarak değil de farklı bir birey olarak görerek işe başlayabilirsiniz. Farklı bir birey olduğuna göre sizden farklı duyguları, düşünceleri ve seçimleri de olacaktır.

Bir elin beş parmağı da bir olmayacağı gibi çocuğunuz da sizinle aynı olmayacaktır. Çocuğunuzu atalarınızdan öğrendiğiniz ve aslında size bile yanlış gelen kalıplar içine sokmanız çok büyük bir yanılgıdır.

Tabii ki çocuğunuza toplumun örf, âdet, gelenek ve göreneklerini öğreteceksiniz. Sadece bunu yaparken önce kendi kalp süzgecinizden geçirmeniz gerekiyor. Bize öğretilen her bilgi doğru olmayabilir. Daha yeni bilgiler için adım atın. Kendi doğrularınızı çocuğunuza kabul ettiremeyeceğiniz gibi onun doğrularını da siz kabul etmek zorunda değilsiniz.

Çocuğunuza kendi dini inanışınızı öğretirken, korkular ile değil, sevgi üzerine konuşmalar yapmanızda büyük fayda var. Çocuklar korku yerine sevdikleri Allah'a ulaşmak için daha çok aşkla ilerliyorlar... Dönem sevgi ve hoşgörü dönemi...

Çocuğunuzu sevin sayın fakat onun için endişe etmeyin. Endişe ve benzeri korkularınızla sadece çocuğunuza olumsuz katkı koyarsınız ve zaman içinde korktuğunuz birçok şeyin çocuğunuzun başına geldiğini görürsünüz.

Sizden istenen çocuklarınızı olumlu, tam ve bütün bir şekilde topluma kazandırmanız.

Yeni nesil jenerasyonun sevgiyle ve farkındalıklarla yetiştirilmesini niyet ediyoruz.

SON SÖZ

Kitabın başından şu ana kadarki bölümleri sabırla okuyup uygulamaya başlayanlara önemli bir uyarım olacak...

Her zaman şu örneği paylaşmayı severim:

Bir dağcı düşünün. Yüksek bir yere tırmanmayı başardı. Olduğu yere sağlam bir çivi çakıp, ipi iyi bağlaması gerekiyor. Ancak bunu yaptıktan sonra aşağıdaki arkadaşını yanına çekebilir. Ve arkadaşını en çok kendi yanına kadar çekebilir.

Siz ne kadar dengede kalırsanız, ailenizi ve sevdiklerinizi de oraya kadar çekebilirsiniz. Çiviyi sağlam çakmalısınız.

Kitaptaki çalışmaları, niyetleri uygulamaya başladıkça, üzerinizdeki yükün hafiflediğini, enerjinizin yükseldiğini hissedeceksiniz.

Her zaman hatırlayın!

Yaratılmış her zerre ile enerji boyutunda bağ içerisindesiniz. Hayatınızın büyük bir bölümünde farkında olmadan enerjinizi başkalarına kaptırdınız.

Tepki verdiğiniz her şey büyüyor ve güçleniyor. Hem de sizin enerjinizle!

Enerjiniz yükseldikçe etrafınızdaki kişiler size doğru gelmeye başlarlar. Sizin kendi hayatınızda çözmeye başladığınız durumların cevaplarını onlar da arıyor.

Hiçbir sebep yokken konu açarlar ve kendilerince dertlerini sizinle paylaşmaya başlarlar. Bazen dinlemek istersiniz bazen de insanlardan kaçmak isteyebilirsiniz.

Her zaman şunu hatırlayın: Bulduğunuz cevapların hakkı sadece

size ait değil, o cevabı arayan herkese aittir...

Kişileri dinlerken, genellikle size, sizin daha önce yaşadığınız olayları, sanki ilk kez kendileri yaşıyormuş gibi anlatacaklar. Kendilerini kurban ve her konuda haklı, karşılarındaki kişileri de kötü kişiler olarak tanımlayarak konuya devam edecekler.

Onları ümidinizi kaybetmeden, sakin ve sevgi dolu dinleyin...

Uyanma vakitleri geliyor... Yaşadıkları her şeyin aslında onları uyandırmak için olduğunu yeni yeni fark ediyorlar. Bu mucize zamanda onun yanındaki rehberi sizsiniz... Siz ve o güvendesiniz.

Yaradan ve yarattığı sistem, iyiliğe hizmet edenleri muhteşem bir şekilde koruyor ve destekliyor...

Bu sebeple sizinle konuşan kişileri endişe ederek dinlemeyin. Kendi enerjinizi düşürürsünüz.

Sakin ve sevgi dolu yaklaştığınız her durum, amaç bütüne hizmet olduktan sonra, bizlerin aklının alamayacağı şekilde ilahi sistem tarafından destekleniyor...

Her zaman hatırlayın Allah bize şahdamarımızdan daha yakın.

Bu sözü genelde bize, günah işlersek korkutmak amaçlı söylediler. Şükürler olsun ki Yaradan şahdamarımızdan daha yakın. Her zaman yalnız olmadığımı hissediyorum...

Yaratılmış her zerre aslında BİR bütün.

Etrafımızdaki diğer parçalarımıza yardım etmek istiyorsak, öncelikle kendimize yardım edip, farkındalığımızı artırmamız gerekiyor.

Farkındalığımızı artırdıkça, kalbimizdeki kiri ve pası attıkça, bedenimizin ve ruhumuzun her zerresi bunu telepatik olarak yayıyor.

Eşiniz, anne babanız, çocuklarınız, arkadaşlarınız, hayatınıza girip çıkan herkesin, sizin yüreğinizdeki sevgi seliyle, siz daha onlarla konuşmaya başlamadan farkındalıkları artmaya başlıyor.

Kadın olduğunuzu, sevgi olduğunuzu, değerli olduğunuzu ve kim olduğunuzu hatırlama vakti geldi...

Uyanmaya başlayan herkes, bütüne hizmet etmek için adım atıyor...

Okuduğunuz her satırın, sizden başlayarak bütüne şifa olması niyetiyle...

SORULAR VE CEVAPLAR

– Hayatınızda ilk hatırladığınız hatıranız nedir? Olumlu mu olumsuz bir hatıra mı? Kaç yaşındaydınız?

– Şu an yaşadığınız hayatı daha ne kadar yaşayabilirsiniz? Hayatınızda bir şeyleri değiştirme vakti geldiğine inanıyor musunuz? Sizi engelleyen nedir?

– En son yataktan ne zaman heyecan ve mutlulukla uyanıp güzel bir gün geçirdiniz? Sizi mutlu ve huzurlu yapan ne? Bu durumu ne sıklıkla yaşıyorsunuz?

– Annenizi hangi konularda yargıladınız? Yargıladıklarınızın hangilerini siz de yapmaya başladınız?

– Babanızı hangi konularda yargıladınız? Babanızın hangi özellikleri hayatınıza giren erkeklerde ve/veya çocuklarınızda ortaya çıktı?

– Geçmişte hangi konularda kişileri yargıladınız? Aynı şeylerin hangilerini yaptınız?

– Daha önce hayatınıza girip çıkan ve şimdi hayatınızda olan kişilerin (eş, sevgili, arkadaşlar) genelde hangi davranışları hep benzer? Hangi davranışları sizin canınızı sıkıyor? Bu davranışı size ilk kim yaptı? Siz o kişiye halen daha bir öfke duyuyor musunuz? Affedip içinizden özgürleştirebildiniz mi?

– İnsanların sana karşı yaptıkları hoşlanmadığın davranışların hangilerini sen kendine yapıyorsun?

– Genellikle güçlü, kontrolcü ve her şeyi bilmek isteyen bir yapın mı var? Olmak istediğin kişi bu mu? Kendinden hangi konularda yoruldun?

– Annen bu hayatta neleri yarım bıraktı? Hangilerini sen de yaşıyorsun?

– Baban bu hayatta neleri yarım bıraktı? Hangilerini sen ya da eşin, çocukların yaşıyor?

– Gün içinde kendini şükrederken mi, söylenirken mi buluyorsun? Hangi konulara şükrediyor ve hangilerine söyleniyorsun? Söylendiğin konuların ilk başladığı zaman ve kişiler kimler? O kişilere halen daha kırgın mısın?

– Kocanın; karısı mı, çocuğu mu, annesi mi oldun? Ona hizmet etmezsen ne olmasından korkuyorsun?

– Son sözü hep sen mi söylüyorsun? Hangi konularda sürekli kendini savunma ve açıklama ihtiyacı hissediyorsun? Çocukken seni kim dinlemedi?

– Hep haklı çıkmaya mı çalışıyorsun? Hangi konularda haklı çıkmaya çalışıyorsun? Annenin veya babanın hakkı hangi konularda yendi? Onlar bu konuları bağışlayabildiler mi? Anne ve babanın yaşadığı haksızlıkların hangileri sende ve evlatlarında devam ediyor?

– Son birkaç aydır hangi olaylar ve kişiler sürekli zihnini meşgul ediyor? Yaşadığın bu olayların geçmişte ilk yaşandığı ve seni üzdüğü an neresi? Bu olayları sürekli düşünmek sana ne kazandırdı?

– Yaşadığın olayların hangileri tekrara girdi? Kişiler değişse de olayların hep aynı olduğunun farkında mısın?

– Hangi konularda hakkını helal edemiyorsun? Helal edemediğin her konunun senin enerjini aşağıya çektiğinin farkında mısın? Hakkını helal edersen ve o kişileri affedersen, onların yanına kâr kalacağını mı düşünüyorsun?

– Siz çocukken hangi konularda aileniz ve çevreniz tarafından zarar gördüğünüzü düşünüyorsunuz? Bu konuların tekrarı hayatınızın ilerleyen dönemlerinde başkaları tarafından size tekrar yapıldı mı?

– Tacize uğramışsanız bunu ailenize açıklayabildiniz mi? İnsanların size inanmayacaklarını düşünerek içinize mi attınız? Yaşadığınız olayı yıllar önce annenizin de yaşayıp yaşamadığını sorguladınız mı?

– Kocamı boşadım, çocuklar aynı babaları gibi oldu dediğiniz oldu mu? Hangi konularda babaları gibi oldular? Aslında babaları gibi yerine sizin babanız gibi olduğunu fark ettiniz mi? Babanızda affedemediğiniz her durumun hayatınıza giren tüm erkeklerde de tekrara girdiğinin farkında mısınız? Bunu fark ettikten sonra halen daha babanızı affedemem diyor musunuz? Neden?

– Başkaları için kendi yaşam yolunuzdan ne kadar uzaklaştınız? Sıra ne zaman size gelecek? Hangi konularda kendinizi erteliyorsunuz? Kendinizi ertelemekten ne zaman vazgeçeceksiniz?

– Durup dururken hangi konuları kafaya takıyorsunuz? Buna neden ihtiyaç duyuyorsunuz?

– Benim hayata geliş amacım ne? Ben bu amaca ne kadar yakın ya da ne kadar uzağım?

– Hayatımda yaptığım çalışmaların ne kadarı kendi seçimim?

– Ben bir şey yapmak istersem, yapmak istediğim çalışmayı ailem desteklemezse yapabilecek cesaret ve imkânlara sahip miyim?

– Aklıma gelen fikirlerim var mı? Ben bu fikirleri ne yaptım?

– Çocukluğumdan şu ana kadar hayalini kurduğum kaç şeyi başardım?

– *Ben ne yaparsam gözlerim ışıl ışıl parlar?*

– *Benim yaşam amacım ne?*

– Üretkenliğimi ve hayallerimi hangi yılda hangi olayda kaybettim? Adım atmamı ne engelliyor?

– Kendimi yeterince güvende hissetmiyor muyum?

– Yeterince bolluğa sahip değil miyim? Çocukken neyi satın almak istedim de alamadım?

– Bu hayatta ne zaman kendime, anneme, babama, eşime, çocuklarıma bir şey almak istedim de alamadım ve kendimi çaresiz, parasız, âciz ve zavallı hissettim?

– Hayatınızdaki birçok duayı ve niyeti dardayken mi yaptınız?

– Hayatımda yaptığım dilekleri hangi modda (hangi ruh haliyle) yaptım? Öfkeliyken, çaresizken mi? Huzurlu ve sakinken mi hayatınıza yön veriyorsunuz?

– Bu hayatta kimlerle enerji çatışması yaşıyorum?

– Hayatında değişmesini istediğin 5 şey nedir?

– Yeni bir şeyler yapmaya gücün var mı?

– Yeniden sevmeye, âşık olmaya güveniyor musun? Âşık olmaya cesaretin var mı?

– Hayalini yapacak cesarete sahip misin? İnsanların çizdiği hayatı mı, yoksa kendi hayatını mı yaşıyorsun?

– Alıngan mısın? Kırılgan mısın? Kindar mısın? İnatçı mısın?

– Hatalı olduğunu bildiğin zaman geri adım atabiliyor musun?

– İnsanların seni anlamadığını düşünüyor musun? Ben insanları anlamıyorum diyor musun?

– Etrafındaki söylenen insanlara kızarken sen başkalarına söyleniyor musun?

– *Kolay mı yoksa zor mu âşık olursun? Neden?*

– Bir ortamda insanların sana değer vermediğini düşünür müsün?

– Bir ortamda senin dışında bir kişiye sevgi ve ilgi gösterildiğinde kendini nasıl hissediyorsun? Kendini dışlanmış hissediyor musun? Bu sana çocukluğundan neyi hatırlatıyor?

– Yaşadığın yılları doğru değerlendirebildiğine inanıyor musun? Pişmanlıkların içini yakıyor mu? Yoksa ders olarak seni şifaladı mı? Dersini aldın mı?

– Halen içinde bastırılmış öfke var mı? Hangi konularda?

– Kendi kendine ne sıklıkta yalan söylüyorsun?

– Değerli olduğunu hatırlamak için kaç kere daha dibe vurmaya ihtiyacın var?

– Duygularını söyleyebilecek cesarete sahip misin? Yoksa içine atıp susuyor musun?

– Akışa müdahale etmezsem yuvam ya da işler yürümez düşüncen var mı?

– Rabb'ini ne zaman hatırlıyorsun? Sıkıntıdayken mi?

– Yaptığın iyilikleri birine anlatıyor musun?

– Neden çocuğunun başarısını başkalarıyla kıyaslıyorsun? Neden kendini başkalarıyla kıyaslıyorsun?

– Hangi konuda gerçekten kabiliyetin var?

– Allah'ın yarattıklarına hoşgörülü müsün? Yoksa tahammülün kalmadı mı?

– Eskiye göre daha sabırlı mısın? Yoksa daha erken mi parlıyorsun?

– Artık senin için geç mi olduğunu düşünüyorsun yoksa bir umut var mı?

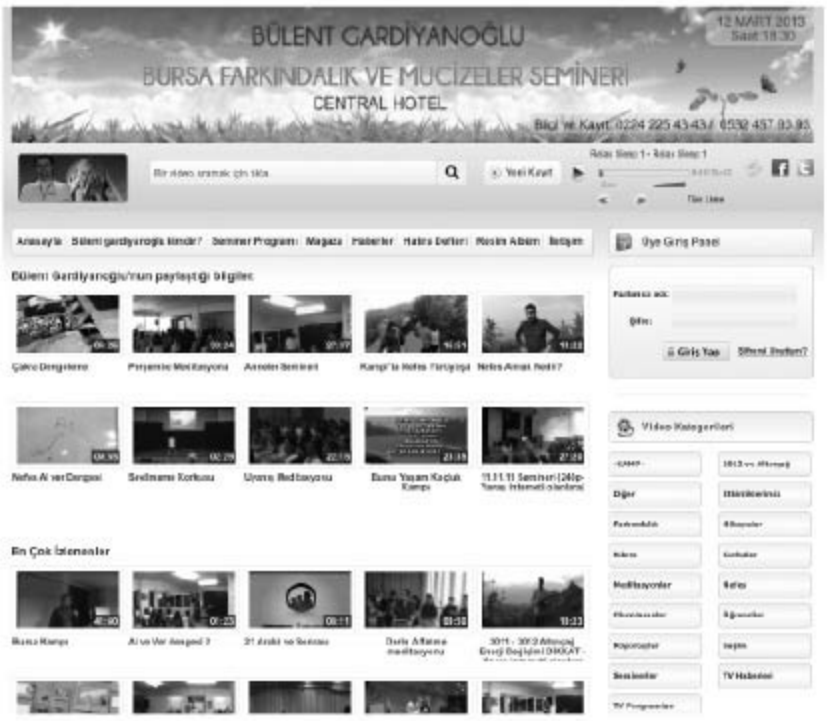
– *Yaşam amacın ne?*

– Şu an bir mucize olsa ve hayatınızı yeniden yaşamak isteseniz, nasıl bir hayat yaşamak isterdiniz? Yazacaklarınızın gerçeğe dönüşeceğini düşünerek yeni hayatınızı şimdi yazma vakti…

Bize ulaşabileceğiniz adreslerimiz:

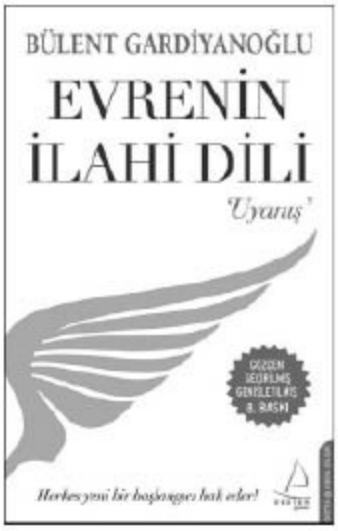
bulentgardiyanoglu@gmail.com
www.bulentgardiyanoglu.com

facebook.com/bgardiyanoglu
twitter.com/bgardiyanoglu



Web sitelerimizden ücretsiz kişisel gelişim videoları izleyebilir ve paylaşabilirsiniz.

www.bulentgardiyanoglu.com



Hayatımda yolunda gitmeyen bir şeyler vardı. Yıllardır çabalıyordum. Bir türlü hayalini kurduğum yere bırak gelmeyi, yanına bile yaklaşamamıştım. Kontrol etmeye çalıştığım her şey, kontrolümden çıkmıştı.Herkese saçımı süpürge etmiştim, kimse kıymetimi bilmemişti. Hep de beni bulur, hep de benim başıma gelirdi...

Arızalanmaktan yorulmuştum...

Toplumun benden istediği “iyi insan” karakterini elimden gelenin en iyisiyle uygulamaya çalışmama rağmen , kuma batmış araba gibiydim.Gaza bastıkça gömülüyordum ve kendimi çıkmazda hissediyordum. Ne zaman ki fark ettim korktuğum her şey başıma geliyor, işte o zaman benim için uyanış başlamıştı...

Bütüne Işık Olsun

Hayatımızda âşık olmayı isteriz. Bir yuva kurmak, hayatı paylaşmak hayaliyle yola çıkarız... Kendimizi bir elmanın yarısı olarak görür, hayatı paylaşacağımız kişinin de bizi tamamlamasını niyet ederiz.

Hayattaki arayışım beni tamamlayacak olan kişi olduğu sürece, hayatıma hep yarım insanlar girdiğini fark ettim. Yarım bir elma olduğum sürece, ilişkilerim de hep yarım kaldı... Karşımdaki kişileri suçlamak yerine, kendimi tam ve bütün yapmam gerektiğini fark ettiğimde, önce tam ve bütün olmanın yolunu aradım... Kitabın her bölümünde kendimizi neden hep yarım gördüğümüzü, hayatımıza neden hep yarım insanlar çektiğimizi ve ilişkilerimizin neden hep yarım kaldığını fark edeceğiz... Hayalinizdeki tam ve bütün AŞK'a adım atma vakti...

Her satırı bizlerden başlayarak bütüne şifa olması niyetimle...

Sevgi ve Aşk'la...
Bülent Gardiyanoğlu